HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-LS8



鶏のハーブ焼き



パールホワイト(W)



パールレッド(R)

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.8～12 をお読みいただき、正しくお使いください。

ビッグオーブン
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

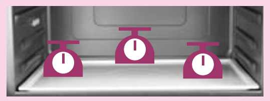


ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー（GPS※）が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な39種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

ときどき「重量センサーの0点調節」が必要です。➔P.5

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。➔P.39～41

●登録せずに、その時々に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。➔P.41

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

お手入れ

こんなときは

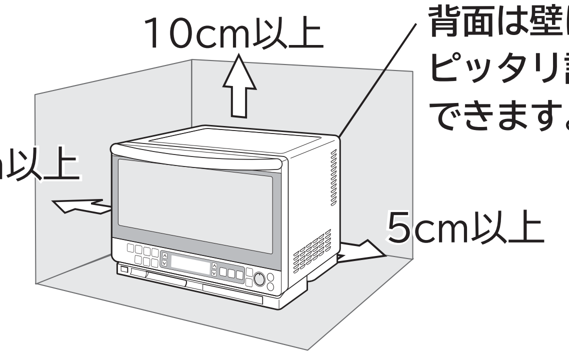
料理集 62～98

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の背面は、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合がありますので、壁面から少しすき間をあけてください。
背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.9､12
●5面(上面･左側面･右側面･背面･底面)を囲む設置はしないでください。
・製品の周りにすき間があっても、上面･左側面･右側面･背面のいずれか1面を開放してください。
●水平で丈夫な場所に据え付けてください。

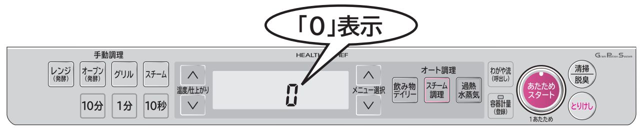
電源の入れかた

ドアを開閉すると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

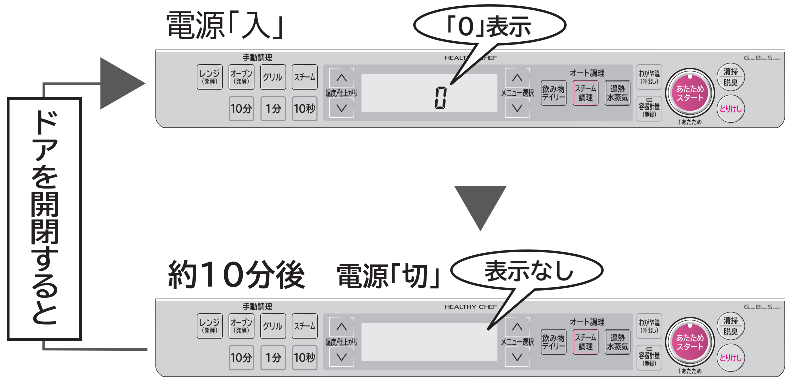
●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



●一度ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



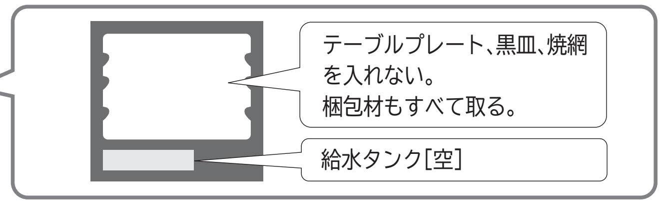
●電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。
(待機時消費電力オフ機能)



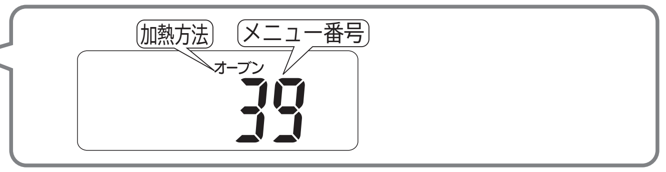
空焼き(脱臭)のしかた　39脱臭

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
●梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
●空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行いますので、本体が熱くなります。

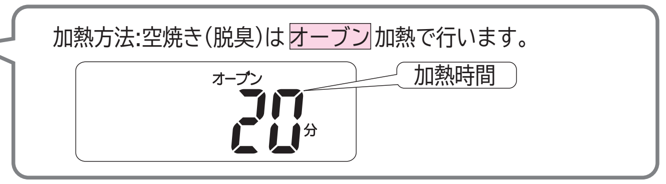
準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



1 清掃脱臭 を2回押し、39脱臭 を選択する
ボタンを押すごとに 38清掃 ▶ 39脱臭 ▶ 38清掃 の順に選択できます。
※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



2 あたためスタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら終了です
※空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。



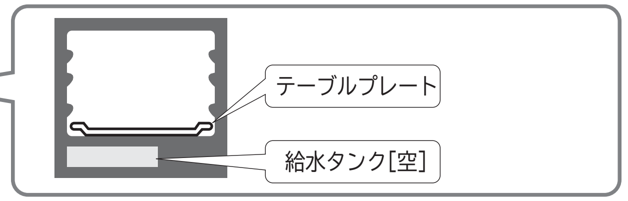
⚠注意

接触禁止
(やけど･けが･火災の原因になります)
● 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
● 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
● 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
● 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
●加熱室が冷めてから使用する。

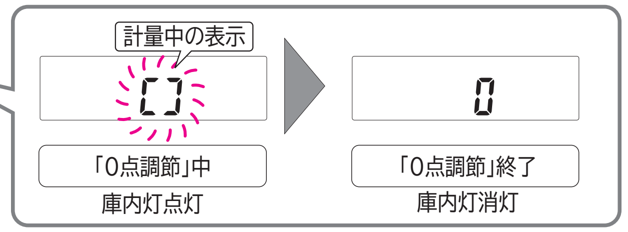
重量センサーの0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、「重量センサーの0点調節」を次の手順で行ってください。

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートのセットのしかたは ➔P.16

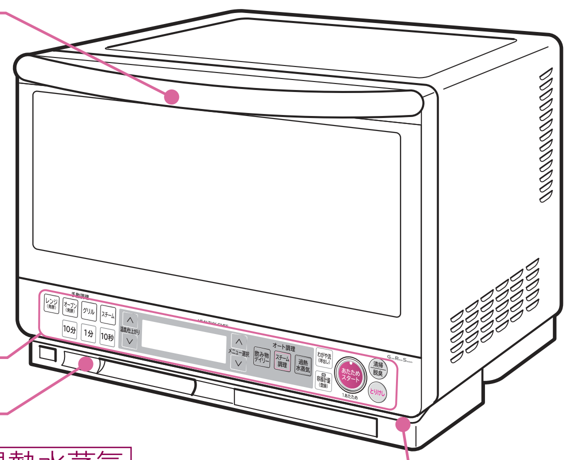


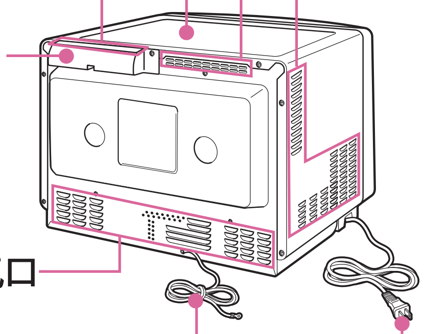
2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し数秒後に、0点調節が完了します。
庫内灯と計量中の表示が消灯したら終了です。

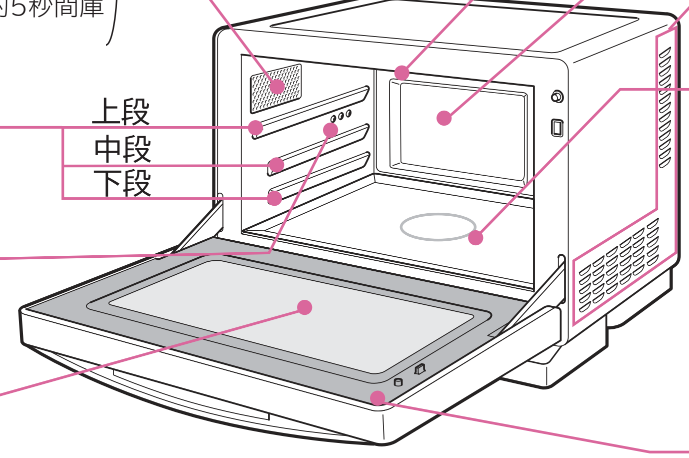


よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

各部のなまえ・操作パネル・付属品







操作パネルのはたらき

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

温度/仕上がりを選ぶ
[1あたため]、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

容器を計量、登録する
[2ごはん]～[4酒かん]に使うお手持ちの容器を計量したり登録するとき押します。➔ P.39～41

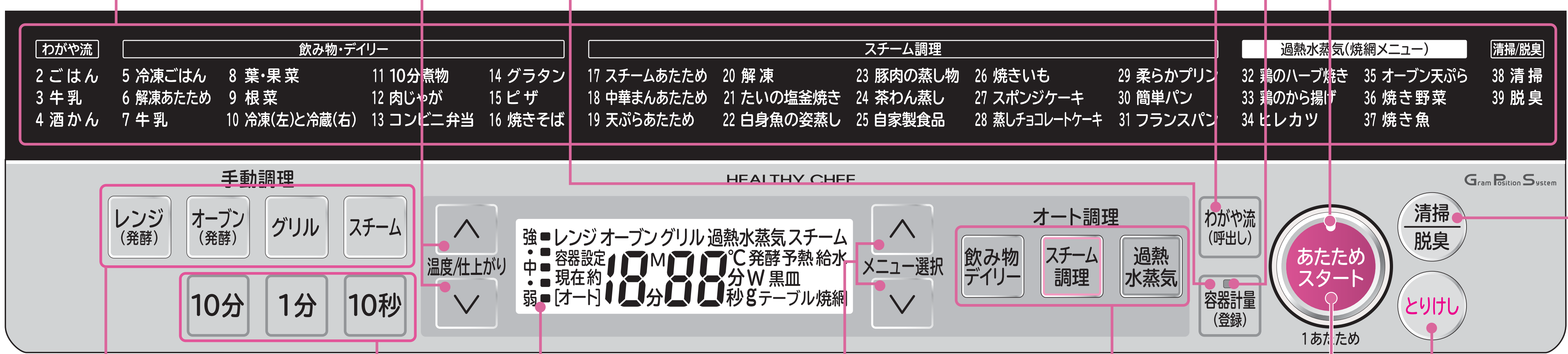
わがや流メニューを呼出す
[2ごはん]～[4酒かん]のメニューを呼出します。
➔ P.39～41

お知らせランプ
[わがや流]、[容器計量]を押すと点滅、点灯し、次の操作の順序を知らせます。➔ P.39～41

あたためスタートランプ
オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

清掃/脱臭ボタン
ボタンを押して[38清掃]、[39脱臭]を選びます。

あたためスタートランプ お知らせランプ
操作ボタンを押すと続いて操作するボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び、点滅しているボタンで決定します。)



手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。
スチームショットは[スチーム]を押す。
➔ P.49

時間を設定する
手動調理の時間の設定を行います。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。
(表示は全点灯イメージ図です。)

メニューを選択する
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

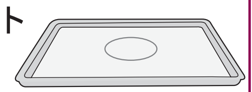
オート調理を使う
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

加熱をスタートする
[1あたため]、オート調理、手動調理などの運転のスタートをするときに押します。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

付属品

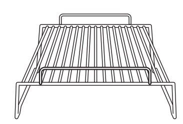
■テーブルプレート
(セラミック製)



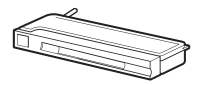
■黒皿1枚
(ホーロー製)



■焼網(グリル網)



■給水タンク



■クッキングガイド　(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
🚫	してはいけない「禁止」内容です。
❗	実行しなければならない「指示」内容です。

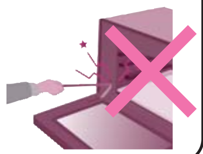
製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。



電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

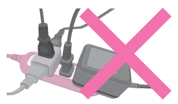
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります



電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります





(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重い物をのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

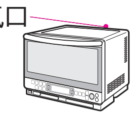
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

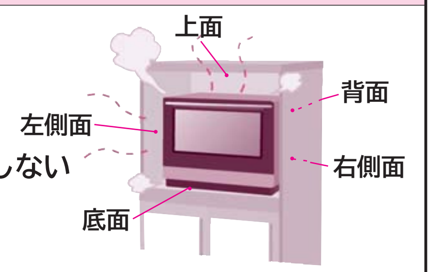
本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります



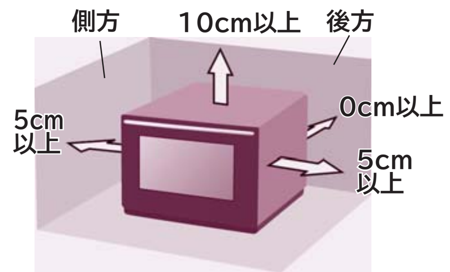
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



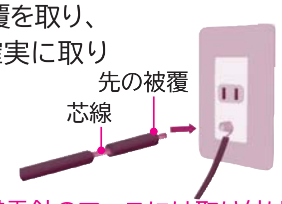
周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍にない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



●アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
➔P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

調理にあたっては

⚠警告

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
  やけど・感電・けがの原因になります
- 調理の目的以外には使用しない
  やけど・けが・火災の原因になります
- **食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する**
  発火・火災の原因になります

⚠注意

- ドアに物を挟んだまま調理しない
  電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
  電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
  お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
  転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」（別売品）をご利用ください（部品番号MRO-JV300-012）
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
  発火・火災の原因になります
- テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
  割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください
  そのまま使用すると故障の原因になります
- 吸気口・排気口をふさがない
  発火・火災の原因になります
- 本体に水をかけない
  誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください
- ドアに無理な力を加えたり、本体に乗ったりしない
  ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- **空焼き（39脱臭）は次の状態で行う** ➔P.5
  - ●加熱室内に何も入れない
  - ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
  - ●窓を開けるか換気扇を使って換気する
    油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は（38清掃と空焼き（39脱臭）運転を含む）

⚠警告

- **調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す**
  先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

- ドアを開けるときは、のぞき込まない
  熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- 高温のドアファインダー（ドアガラス）やテーブルプレートなどに水をかけない
  割れるおそれがあります
- 接触禁止　高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
  やけど・けがの原因になります
- **食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する**
  直接触れると、やけど・けがの原因になります
- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
  勢いよく燃えるおそれがあります
  1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
  2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
  鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ⚠ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
  やけど・けがの原因になります

オート調理（あたため）や手動調理（レンジ加熱）は

⚠警告

- 食品以外は加熱しない
  やけど・けが・火災の原因になります
  市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください。



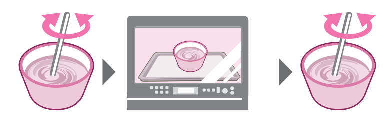
- 生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
  ●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



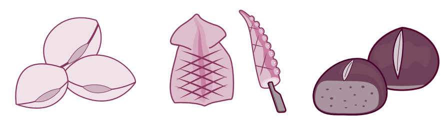
- 次のような状態のまま加熱しない
  やけど・けが・火災の原因になります
  - ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
  - ●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
  - ●びんや容器にふたや栓などをした状態
  - ●缶詰の缶のままの状態
  - ●市販のレトルト食品の袋のままの状態
  鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。
- 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
  加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
  - ●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳か7牛乳で加熱する
  - ●お酒は4酒かんで加熱する
- **食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする**
  発火の原因になります
  加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
  - ●少量の食品（100g未満）は手動調理のレンジ 500W以下で加熱時間を20〜50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
  - ●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
    - ・少量の食品（100g未満）は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
    - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
  - ●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する



- **次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**
  - ●飲み物（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）
  - ●とろみのある物（カレーやシチューなど）
  - ●油脂分の多い物（生クリーム、バターなど）

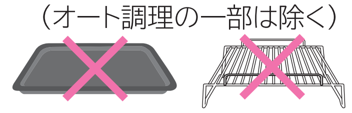


- **殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する**
  破裂して、やけど・けがの原因になります

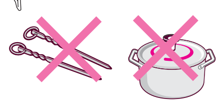


⚠注意

- 加熱室が空の状態で加熱しない
  故障・発火の原因になります
- 金属製の次の物は使用しない
  火花（スパーク）で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
  - ●付属品の黒皿・焼網
    （オート調理の一部は除く）



  - ●金ぐしや金属の調理用具



  - ●アルミホイル
  - ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
  - ●金属・ホーロー製の鍋、ふた
- **乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない**
  手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
  やけどの原因になります
- **市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する**
  やけど、けがの原因になります
- ⚠ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
  蒸気が一気に出てやけどの原因になります

給水タンクは

⚠注意

- **水以外は入れない**
  アルコール類を入れると発火の原因になります
- **食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**
  破損・変形の原因になります
- **使用するたびに新しい水に入れ換える**
  前の水は衛生上の問題の発生の原因になります
- **こまめに洗い、清潔を保つ**
  洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります
- **破損したまま使わない**
  水がもれて故障の原因になります
- **コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**
  オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- **熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない**
  破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

- 電源プラグを抜く
  電源プラグを抜いてから行う
  差し込んだままでは、感電の原因になります
- **本体各部や付属品などが冷めてから行う**
  熱いとやけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

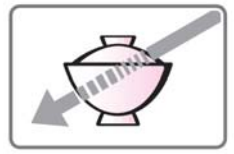
8種類の加熱方法があります。

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には
3つの性質があります。


水分を含んだ食品には「吸収」されます。


ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。


金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

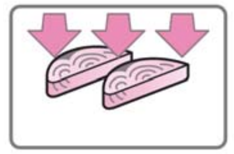
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。	水を使わないので栄養素が保たれます。	色や形、風味が保たれます。	盛りつけたままで加熱できます。



グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

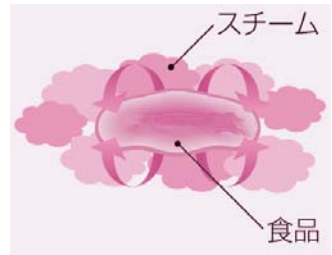


オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

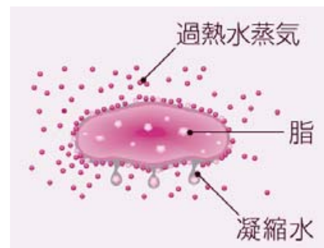


スチーム＋レンジ　スチーム＋グリル　スチーム＋オーブン



加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気＋グリル　過熱水蒸気＋オーブン



加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。
手動調理の場合は設定できません。
※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

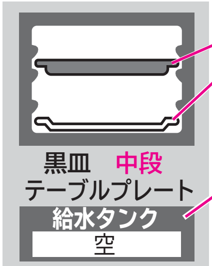
付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、
黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
「 空 」:水を入れないで本体にセットする。
「満水」:水を満水まで入れて本体にセットする。

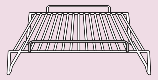
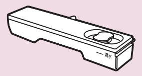
区分	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
	1 あたため	P.22、24	P.23	○	×	×	空
わがや流	2 ごはん	P.39~41	P.23	○	×	×	空
	3 牛乳	P.39~41	P.28	○	×	×	空
	4 酒かん	P.39~41	P.64	○	×	×	空
飲み物・デイリー	5 冷凍ごはん	P.26	P.27	○	×	×	空
	6 解凍あたため	P.26	P.27	○	×	×	空
	7 牛乳	P.28	P.28	○	×	×	空
	8 葉・果菜	P.32	P.33	○	×	×	空
	9 根菜	P.32	P.33	○	×	×	空
	10 冷凍(左)と冷蔵(右)	P.25	P.25	○	×	×	空
	11 10分煮物	P.36	P.78、79	○	×	×	空
	12 肉じゃが	P.36	P.80	○	×	×	空
	13 コンビニ弁当	P.29	P.29	○	×	×	空
	14 グラタン	P.36	P.83	○	×	○	空
	15 ピザ	P.38	P.84	×	○(中段)	×	満水
	16 焼きそば	P.36	P.74	○	×	×	空
スチーム調理	17 スチームあたため	P.30	P.31、65	○	×	×	満水
	18 中華まんあたため	P.30	P.31、77	○	×	○	満水
	19 天ぷらあたため	P.30	P.31、65	○	×	○	満水
	20 解凍	P.34	P.35	○	×	×	満水

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 →P.16 の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う	黒皿を使う	焼網を使う	給水タンクを満水にする　満水
テーブルプレートを使わない	黒皿を使わない	焼網を使わない	給水タンクを空にする　空

区分	メニュー分類	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
スチーム調理	21 たいの塩釜焼き	P.36	P.73	×	○(下段)	×	満水
	22 白身魚の姿蒸し	P.36	P.75	×	○(下段)	×	満水
	23 豚肉の蒸し物	P.36	P.75	×	○(下段)	×	満水
	24 茶わん蒸し	P.36	P.76	○	×	×	満水
	25 自家製食品	P.36	P.85、86	○	×	○	満水
	26 焼きいも	P.36	P.66	×	○(下段)	×	満水
	27 スポンジケーキ	P.36	P.87	×	○(下段)	×	満水
	28 蒸しチョコレートケーキ	P.36	P.91	×	○(下段)	×	満水
	29 柔らかプリン	P.36	P.91	×	○(中段)	×	満水
	30 簡単パン	P.36	P.96、97	×	○(下段)	×	満水
	31 フランスパン	P.38	P.94、95	×	○(下段)	×	満水
過熱水蒸気	32 鶏のハーブ焼き	P.36	P.68	○	×	○	満水
	33 鶏のから揚げ	P.36	P.72	○	×	○	満水
	34 ヒレカツ	P.36	P.72	○	×	○	満水
	35 オーブン天ぷら	P.36	P.72	○	×	○	満水
	36 焼き野菜	P.36	P.67	○	×	○	満水
	37 焼き魚	P.36	P.71	○	×	○	満水
	38 清掃	P.55	――	○	×	×	満水
	39 脱臭	P.5	――	×	×	×	空

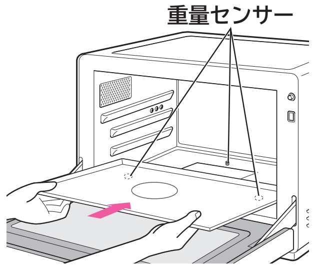
手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×使えない)			
	テーブルプレート 	黒皿 	焼網 	給水タンク 
レンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します	空
スチームレンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します	満水
グリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○	空
スチームグリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○	満水
オーブン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○	空
スチームオーブン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○	満水

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する場合は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され加熱できません。➔ P.61

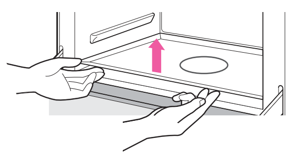
テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた



図のように辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。

取り外しかた



テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

⚠注意

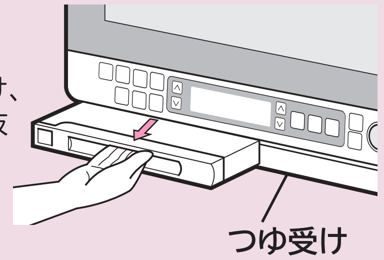
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

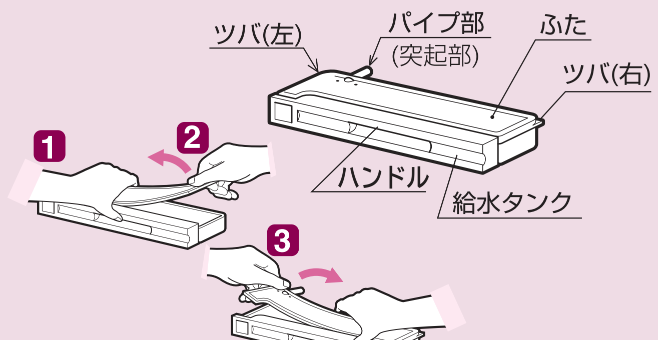
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



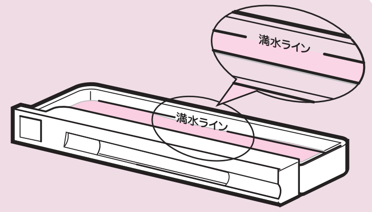
ふたの外しかた

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
2. ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

1. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。



2. 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
   ※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
   ※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、周囲のつゆ受けと同じ位置まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠注意

(変形・破損の原因になります)
●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
(スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。)
●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは　カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。➔ P.60

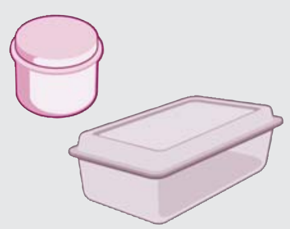
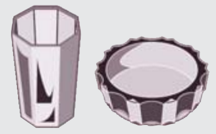
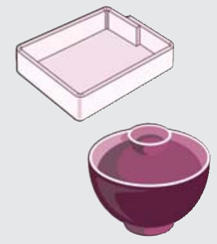


●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。➔ P.54、55
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔ P.60、61
●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
									
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、20解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

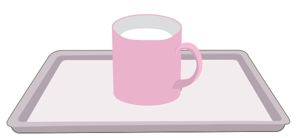
食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
あたためる	 手動調理で	 オート調理か手動調理で	 食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	オート調理 飲み物デイリー　スチーム調理　過熱水蒸気		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理 レンジ(発酵)　オーブン(発酵)　グリル　スチーム		食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

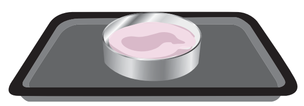


食品を置く位置

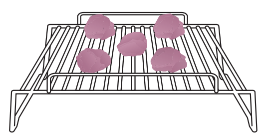
■中央部に置く。



（レンジ加熱の場合）



（オーブン加熱の場合）

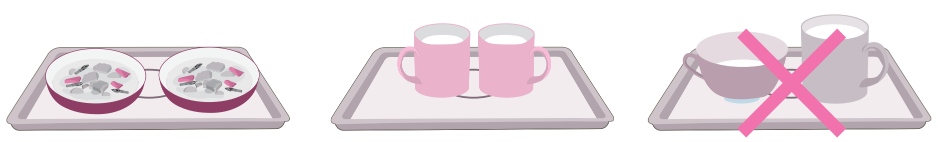


（グリル加熱の場合）

2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。



■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
- ●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 1あたため ➔P.24
- ●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 10冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.25
- ●上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.42､43

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、(あたためスタート)を押す前に(温度/仕上がり ∧∨)を押してマークを希望の位置に設定します。

仕上がり	
(強)	強
(やや強)	・
(標準)	中● ← マーク
(やや弱)	・
(弱)	弱

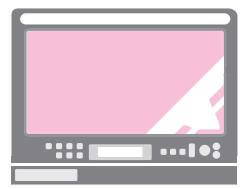
■ 1あたため のみ(あたためスタート)を押した後に仕上がり調節をします。

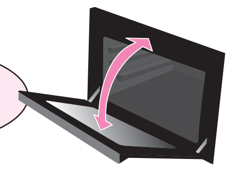
※メニューによっては「強　やや強　中　やや弱　弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※ 7牛乳 と容器を登録した場合の 2ごはん ～ 4酒かん は前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。





※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

飲み物デイリー　スチーム調理　過熱水蒸気　(あたためスタート)
調理が終了
➡
こんなときは‥‥‥
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
➡
レンジ(発酵)　オーブン(発酵)　グリル
手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

⚠注意

❗(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がり(焼き色など)が変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)



※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

→メロディ音▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる　[0]
▶ 温度/仕上がり [∨] を3秒間押す
▶ メロディー音とブザー音の切り替え完了
同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます

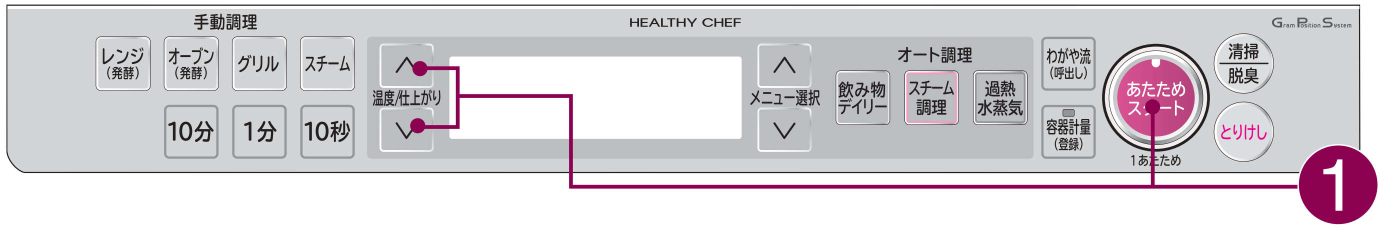
「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です　[0]

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

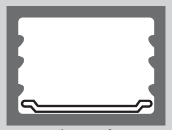
ごはん、お総菜のあたため　1あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●冷凍ごはんのあたためは 5冷凍ごはん であたためます。➔ P.26、27
●飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は 7牛乳 ➔ P.28 または わがや流 3牛乳 であたためます。➔ P.39~41
●冷凍保存（ホームフリージング）した食品は 6解凍あたため であたためます。➔ P.26、27



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

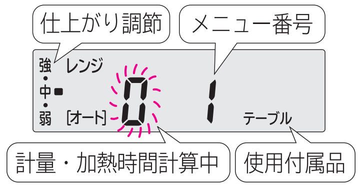
準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

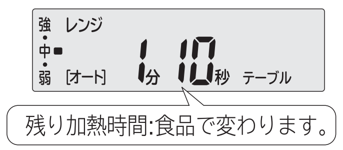
1 あたためスタート を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます

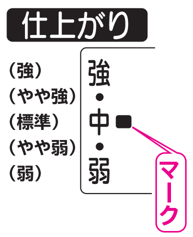




終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

お願い
● 1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。➔ P.4

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に ∧ 温度/仕上がり ∨ を押して、マークを希望の位置に設定します。



次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.42、43

●重量が100g未満の食品
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり
●乳幼児用ミルク、ベビーフード
●市販の調理済み食品



※包装を外して皿に移し換えます
※別の容器に移し換えます
※別の容器に移し換えます

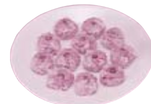
あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1 あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。
■ わがや流 であたためられる食品の量は1人分が適量です。➔ P.40



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる
オート調理 1あたため
あたためスタート 1回押し

ごはん物		**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 冷蔵は やや弱 か 中 で加熱する。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類		**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
焼き物		**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
		**焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
揚げ物		**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。
いため物		**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
煮物		**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
蒸し物		**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
汁物（とろみのある物）		**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔ P.42,43 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔ P.18,19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

1あたため

●冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません。5冷凍ごはん または 6解凍あたため であたためます。→P.26、27）

お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



使用付属品



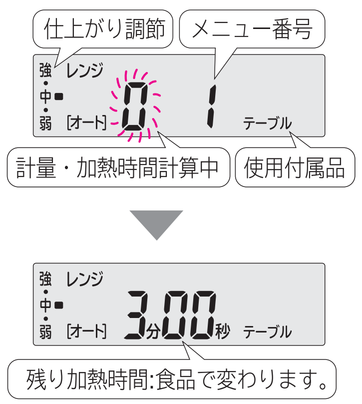
1 あたためスタート を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは →P.22
（加熱時間を表示する前に調節します。）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



異なる2品（常温や冷蔵、冷凍や冷蔵）をあたためるコツ

●**あたためられる食品**
冷蔵または常温の食品です。

●**食品の分量**
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
（例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ）
（この分量以外はオート調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）
→P.42、43

●**容器の大きさ**
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●**上手に仕上げるには**
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→P.23

次の場合はうまくあたたまりません

●**冷凍保存した食品**
1品ずつ 6解凍あたため であたためます。→P.26、27

●**2品同時あたためには向かない組合せの例**
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁気の多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.42、43

●**牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**
各々の種類だけを 7牛乳 であたためます。
→P.28

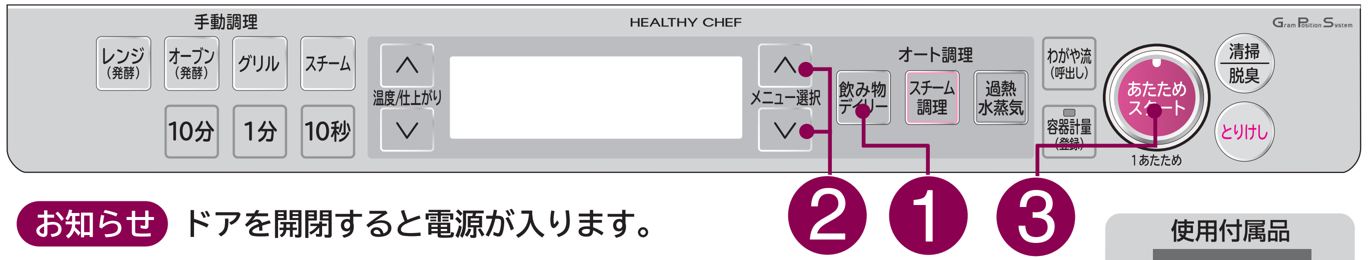
●**オート調理のあたためができない食品** →P.22 **は、2品同時あたためはできません。**
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.42、43

オート調理（あたためる）

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

10冷凍（左）と冷蔵（右）

●常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。（常温保存食品が熱くなり過ぎます。）



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



準備 テーブルプレートの左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を間隔をあけて置き、ドアを閉める

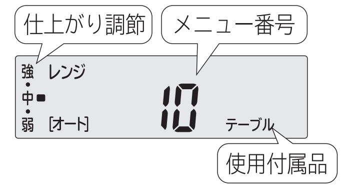
1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 を押し **メニュー番号「10」を選択する**

仕上がり調節をするときは →P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



メニュー選択 または 飲み物デイリー を押すごとに
5冷凍ごはん ▶ 6解凍あたため ▶・・・
▶ 10冷凍(左)と冷蔵(右) ▶・・・▶ 16焼きそば
の順に選択できます。



オート調理 10冷凍（左）と冷蔵（右） のコツ

●**食品を置く位置は（置く位置が決まっています）**
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品



●**食品の分量は** →P.24

●**加熱する食品は**
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●**容器の大きさ** →P.24

●**上手に仕上げるには** →P.24

●**オート調理のあたためのできない食品** →P.22 **は同時に あたためることができません。**
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。
→P.42、43

●**牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**
各々の種類だけを 7牛乳 であたためます。
→P.28

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理（あたためる）

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため　5冷凍ごはん　6解凍あたため

●冷凍ごはんをあたためます。5冷凍ごはん
●冷凍お総菜をあたためます。6解凍あたため

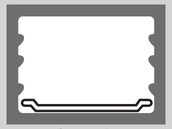


お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央置き、ドアを閉める



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

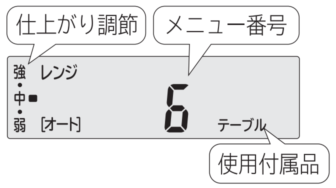
1　飲み物デイリー　を押す

2　メニュー選択 ∧∨　を押し、
5冷凍ごはん　は メニュー番号「5」
6解凍あたため　は メニュー番号「6」
を選択する

メニュー選択 ∧∨ または 飲み物デイリー を押すごとに
5冷凍ごはん ▶ 6解凍あたため ▶ 7牛乳
・・・・・・ ▶ 16焼きそば
の順に選択できます。

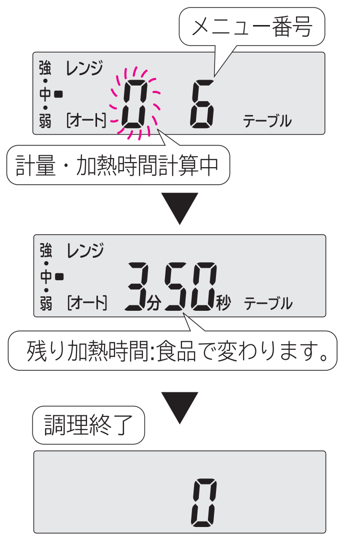
仕上がり調節をするときは ➔P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

例: 6解凍あたため の場合



3　あたためスタート　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



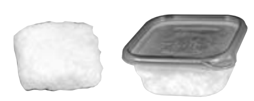
あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理　5冷凍ごはん　6解凍あたため

■一度にあたためられる量は、5冷凍ごはん は100～600g、6解凍あたため の場合、食品と容器を合わせて、200～1800gまでです。
■食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■ 6解凍あたため の場合は、お総菜やご家庭で調理して冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。



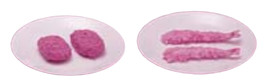
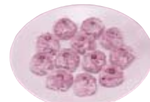
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる　オート調理　5冷凍ごはん

ごはん物		**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。

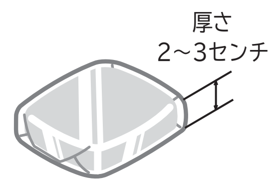
※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 6解凍あたため で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり）　オート調理　6解凍あたため

めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの換わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

牛乳のあたため　7 牛　乳

●牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの飲み物をあたためます。
●お酒は わがや流 4酒かん であたためます。 ➔ P.39～41、64



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 飲み物を入れた容器やマグカップを入れ、ドアを閉める

1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 を押し、メニュー番号「7」を選択する

メニュー選択 または 飲み物デイリー を押すごとに
5冷凍ごはん ▶ 6解凍あたため ▶ 7牛乳
・・・・・・ ▶ 16焼きそば
の順に選択できます。

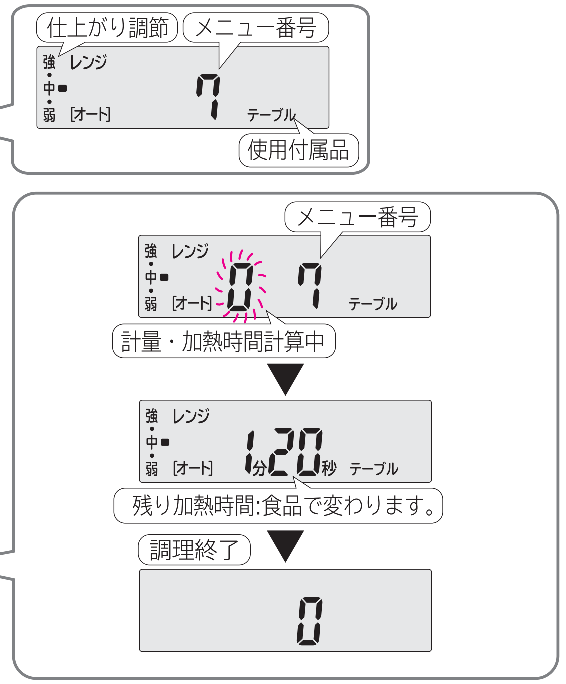
仕上がり調節をするときは ➔ P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

※ 7牛乳 は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。





オート調理 7牛乳 のコツ

●**あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします。**
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 で加熱します。

●**あたためられる飲み物は**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●**一度にあたためられる分量[1～4杯分]は**

牛乳(冷蔵品)	200～800mL	お茶	180～720mL
コーヒー	150～600mL	水	180～720mL

●**2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



●**容器の種類と飲み物の入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがありますので手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ➔ P.42、53

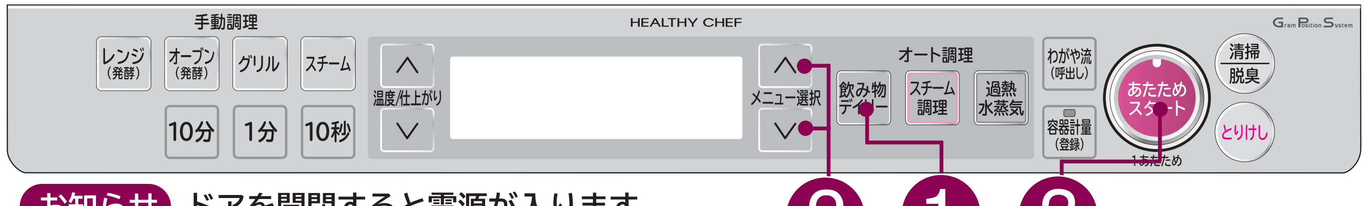


●**牛乳びんでの加熱はできません。**



●**牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。**

コンビニ弁当のあたため　13コンビニ弁当



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 包装しているラップやふたを外したコンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

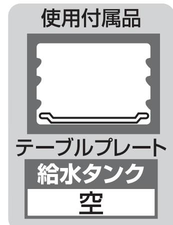
1 飲み物デイリー を押す

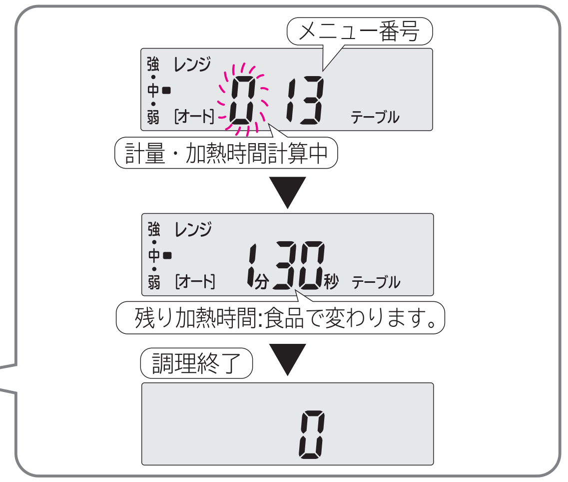
2 メニュー選択 を押し、メニュー番号「13」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

3 あたためスタート を押してスタートする

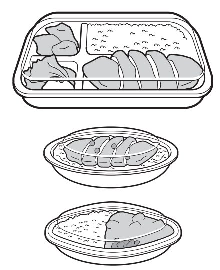
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。





オート調理 13コンビニ弁当 のコツ

●あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。
●ふたは取り外して加熱してください。
●**ごはんとおかずが分かれて入っている弁当**(加熱時間の目安　1個(約450g) 約1分30秒)
他に「のり弁当」や「幕弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
●**丼物**(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
＊あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
●**1回の分量は1個(1人分)です。**
※ 冷蔵庫から出した物は仕上がり調節 やや強 か 強 にします。



13コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

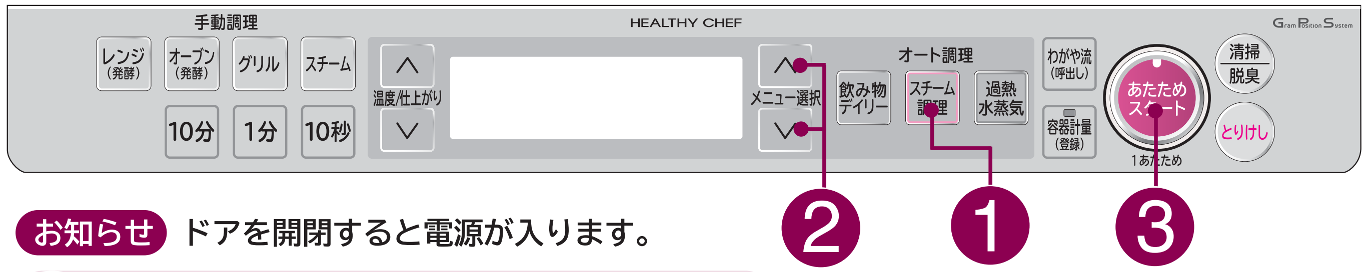
●**電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当**
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
●**弁当屋さんの持ち帰り弁当**
(使われている容器が耐熱性ではない場合があるため)
●**1種類ずつ小分けしている弁当**
(から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックは重量がかるく、うまくあたたまりません。)
●**おにぎり** ➔ P.22、24
(重量がかるく、うまくあたたまりません。)

⚠警告　ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。
(あたためる前に取り除きます。)

オート調理（あたためる）

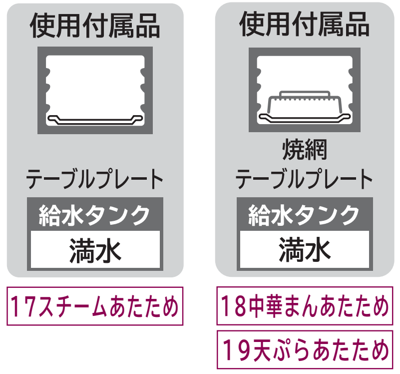
スチームあたため

●ごはんやお総菜をスチームで包み込み、ふっくらあたためます。17スチームあたため ➔P.65
●冷蔵の中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。18中華まんあたため ➔P.77
●天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。19天ぷらあたため ➔P.65



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉めて給水タンクに満水ラインまで水を入れる



1 スチーム調理 を押す

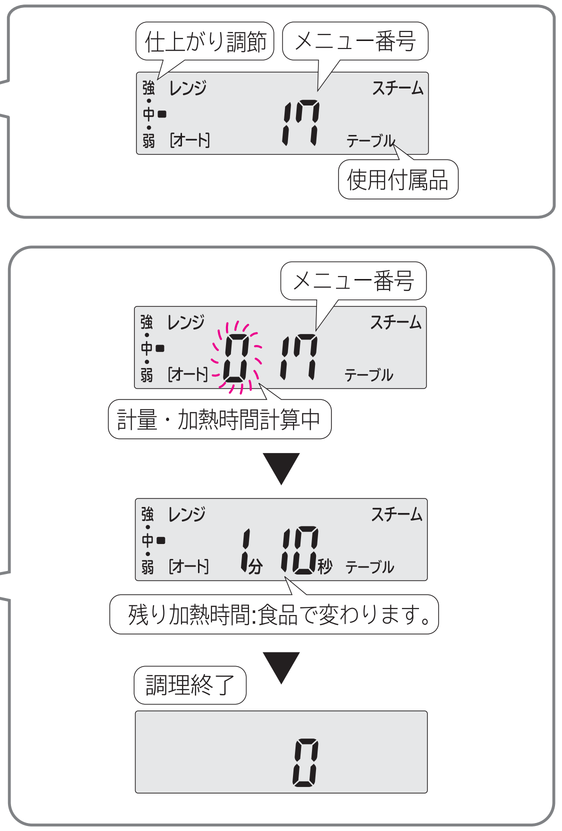
2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号

17スチームあたため は メニュー番号「17」
18中華まんあたため は メニュー番号「18」
19天ぷらあたため は メニュー番号「19」
を選択する

メニュー選択 または スチーム調理 を押すごとに
17スチームあたため ▶ 18中華まんあたため ▶ 19天ぷらあたため ▶ ・・・・・・・ ▶ 31フランスパン の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

例: 17スチームあたため の場合



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後給水タンクを空にします。
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.54

オート調理 17スチームあたため のコツ

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。



●**ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

●**一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。

●**冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。**
6解凍あたため を使ってください。➔P.26、27

●**冷凍のごはんは上手にあたたまりません。**
5冷凍ごはん を使ってください。➔P.26、27

●**17スチームあたため であたためられない食品**
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。
➔P.42、43

●**1あたため より加熱時間は長くかかります。**

オート調理 18中華まんあたため のコツ

●**加熱前の状態がかたいときは**
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱してください

●**あんまんは**
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●**おおいはしない**
ラップなどのおおいはしません。

●**焼網にそのままのせて**
焼網の中央にのせて加熱します。
陶磁器などの皿を使うと上手に仕上がりません。

●**加熱が足りなかったときは**
スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。
➔P.48

●**冷凍の中華まんは**
上手にあたたまりません。
手動調理をするときの加熱時間 ➔P.52、53
を参照し、レンジ または スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。

●**底に紙がついている物はそのままで**
紙がない物は、焼網にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

●**手作りの中華まんは**
簡単肉まん ➔P.77 を参照します。

オート調理 19天ぷらあたため のコツ

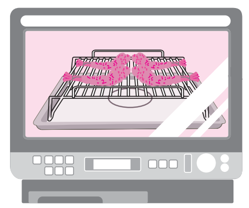
●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

●**一度にあたためられる揚げ物の分量は**

常温や冷蔵保存の揚げ物	100～500g

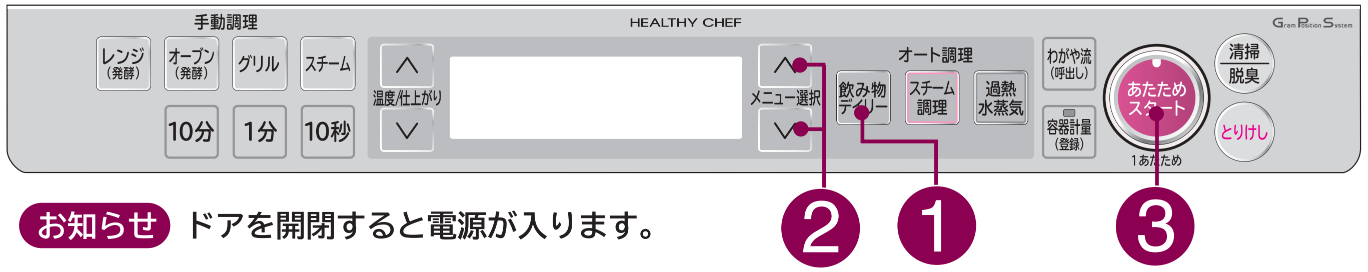
●**100g未満のあたためはできません**
100g以上にするか黒皿に並べて中段に入れ オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.47

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。



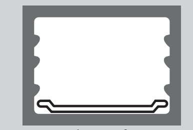
オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる）　8 葉・果菜　9 根菜



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備　野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める



1　飲み物 デイリー　を押す

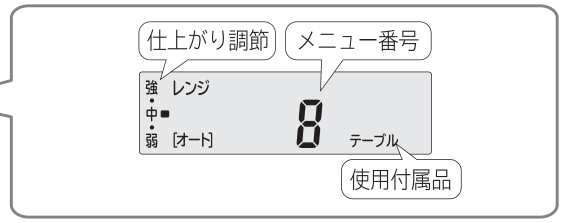
2　メニュー選択 ∧ ∨ を押し、野菜の種類に合わせて

8葉・果菜 は メニュー番号「8」
9根菜 は メニュー番号「9」
を選択する

メニュー選択 ∧ ∨ または 飲み物 デイリー を押すごとに
5冷凍ごはん ▶ 6解凍あたため ▶・・・
▶ 8葉・果菜 ▶ 9根菜 ▶・・・
▶ 16焼きそば　の順に選択できます。

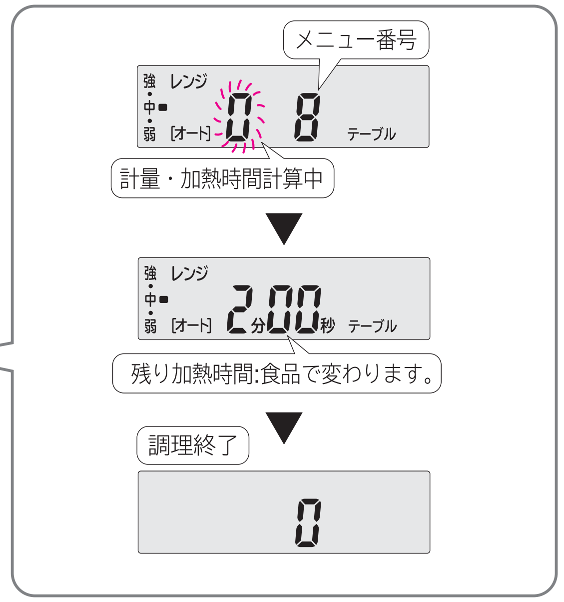
仕上がり調節をするときは ➔P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

例: 8葉・果菜 の場合



3　あたため スタート　を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

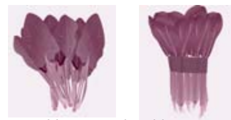


オート調理 8葉・果菜 9根菜 のコツ

水気を切らずにラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因となります。➔P.58

加熱できる分量は 8葉・果菜 で100～500g 9根菜 で100～1000gです。

8 葉・果菜

葉菜 
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜 
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜 
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

9 根　菜

根菜 
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。



●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●**さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 にします。**

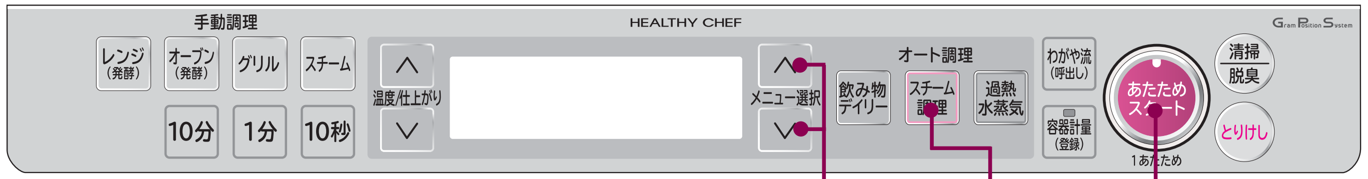
⚠注意

（火災の原因になります）
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.42
● **クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

オート調理

オート調理（下ごしらえする）

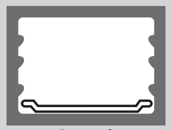
肉や魚の解凍　20 解 凍



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

使用付属品



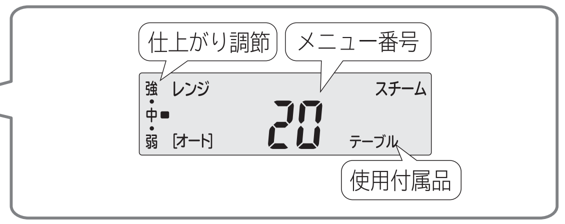
テーブルプレート
給水タンク
満水

1　［スチーム調理］を押す

2　［∧ メニュー選択 ∨］を押し、メニュー番号「20」を選択する

［∧ メニュー選択 ∨］または［スチーム調理］を押すごとに
［17スチームあたため］▶［18中華まんあたため］▶
▶［19天ぷらあたため］▶［20解凍］・・・▶
▶［31フランスパン］の順に選択できます。

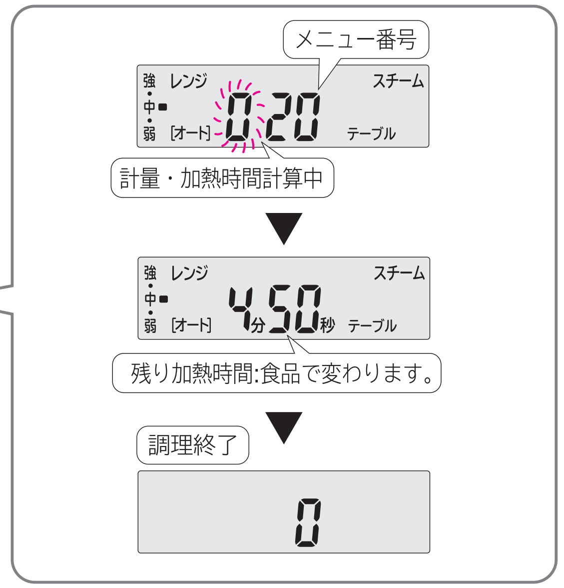
仕上がり調節をするときは ➔P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）



3　［あたためスタート］を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後給水タンクを空にします。
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.54



上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
●熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。
●野菜は
固めにゆで、水気をよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた　オート調理 20解凍

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。
●発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
●給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
●解凍後、そのまま3～5分置き自然解凍します。
●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は［やや強］で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。 

●形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。➔P.42

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
［レンジ 200W］で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が－18℃を基準にしています。
● オート調理で加熱不足の場合
［レンジ 100W］で加熱する。



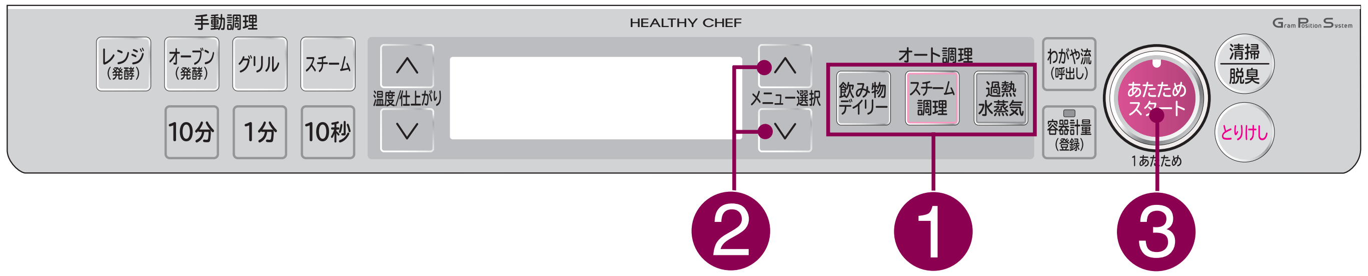
● 溶けかけている食品



［レンジ 100W］または［レンジ 200W］で加熱する。

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 11 10分煮物、12 肉じゃが、14 グラタン、16 焼きそば は 飲み物デイリー

21たいの塩釜焼き～30 簡単パン は スチーム調理

32鶏のハーブ焼き～37焼き魚 は 過熱水蒸気

を押す

2 メニュー選択 を押し、**希望のメニュー番号を選択する**

選び方は ➔P.37 を参照する

仕上がり調節をするときは ➔P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

3 あたためスタート **を押してスタートする**

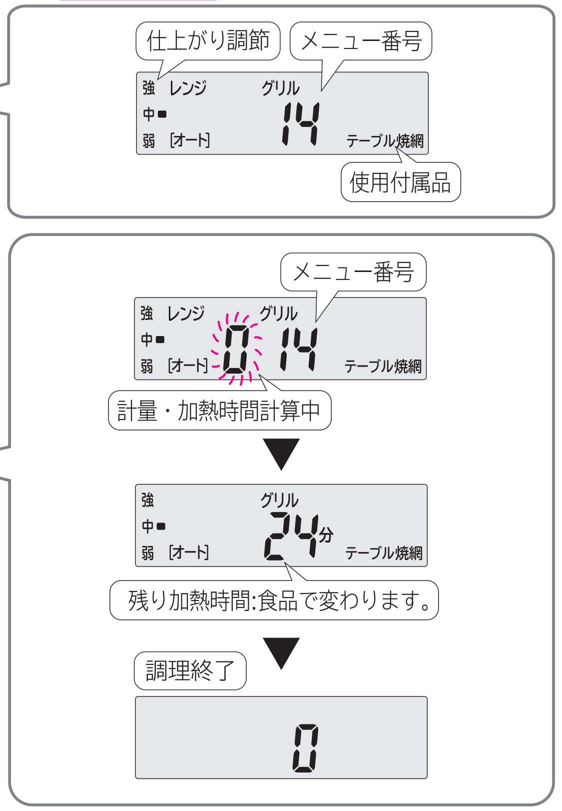
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。➔P.54

料理集参照ページ

11 10分煮物	➔P.78、79	27 スポンジケーキ	➔P.87
12 肉じゃが	➔P.80	28 蒸しチョコレートケーキ	➔P.91
14 グラタン	➔P.83	29 柔らかプリン	➔P.91
16 焼きそば	➔P.74	30 簡単パン	➔P.96、97
21 たいの塩釜焼き	➔P.73	32 鶏のハーブ焼き	➔P.68
22 白身魚の姿蒸し	➔P.75	33 鶏のから揚げ	➔P.72
23 豚肉の蒸し物	➔P.75	34 ヒレカツ	➔P.72
24 茶わん蒸し	➔P.76	35 オーブン天ぷら	➔P.72
25 自家製食品	➔P.85、86	36 焼き野菜	➔P.67
26 焼きいも	➔P.66	37 焼き魚	➔P.71

例: 14グラタン の場合



調理後の加熱室の油汚れは
「臭いが気になるとき（脱臭）」➔P.55 を参照して 39脱臭 で加熱してください。

予熱「なし」メニューの選びかた

●オート調理ボタン 飲み物デイリー を押した後に
メニュー選択 または 飲み物デイリー を押すと

5 冷凍ごはん ▶ 6 解凍あたため ▶ 7 牛乳 ▶ 8 葉・果菜 ▶ 9 根菜 ▶ 10 冷凍(左)と冷蔵(右) ▶ 11 10分煮物 ▶ 12 肉じゃが ▶ 13 コンビニ弁当 ▶ 14 グラタン ▶ 15 ピザ ▶ 16 焼きそば ▶ 5 冷凍ごはん …▶
の順に選択できます。

●オート調理ボタン スチーム調理 を押した後に
メニュー選択 または スチーム調理 を押すと

17 スチームあたため ▶ 18 中華まんあたため ▶ 19 天ぷらあたため ▶ 20 解凍 ▶ 21 たいの塩釜焼き ▶ 22 白身魚の姿蒸し ▶ 23 豚肉の蒸し物 ▶ 24 茶わん蒸し ▶ 25 自家製食品 ▶ 26 焼きいも ▶ 27 スポンジケーキ ▶ 28 蒸しチョコレートケーキ ▶ 29 柔らかプリン ▶ 30 簡単パン ▶ 31 フランスパン ▶ 17 スチームあたため …▶ の順に選択できます。

●オート調理ボタン 過熱水蒸気 を押した後に
メニュー選択 または 過熱水蒸気 を押すと

32 鶏のハーブ焼き ▶ 33 鶏のから揚げ ▶ 34 ヒレカツ ▶ 35 オーブン天ぷら ▶ 36 焼き野菜 ▶ 37 焼き魚 ▶ 32 鶏のハーブ焼き …▶ の順に選択できます。

使用付属品

焼網 テーブルプレート	テーブルプレート	焼網 テーブルプレート	テーブルプレート	黒皿 下段	黒皿 中段
給水タンク 空	給水タンク 空	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水
14 グラタン	11 10分煮物	25 自家製食品	24 茶わん蒸し	21 たいの塩釜焼き	29 柔らかプリン
	12 肉じゃが	32 鶏のハーブ焼き		22 白身魚の姿蒸し	
	16 焼きそば	33 鶏のから揚げ		23 豚肉の蒸し物	
		34 ヒレカツ		26 焼きいも	
		35 オーブン天ぷら		27 スポンジケーキ	
		36 焼き野菜		28 蒸しチョコレートケーキ	
		37 焼き魚		30 簡単パン	

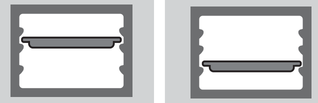
オート調理（調理する）

予熱「あり」メニューの調理　15ピザ　31フランスパン



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。

準備　メニューにあった付属品をセットして、給水タンクに満水ラインまで水を入れドアを閉める



使用付属品	使用付属品
黒皿 中段	黒皿 下段
給水タンク 満水	給水タンク 満水
15ピザ	31フランスパン
→ P.84	→ P.94、95

1　15ピザ は [飲み物デイリー]
31フランスパン は [スチーム調理] を押す

2　[∧ メニュー選択 ∨] を押し、
15ピザ はメニュー番号「15」
31フランスパン は メニュー番号「31」
を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

3　[あたためスタート] を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

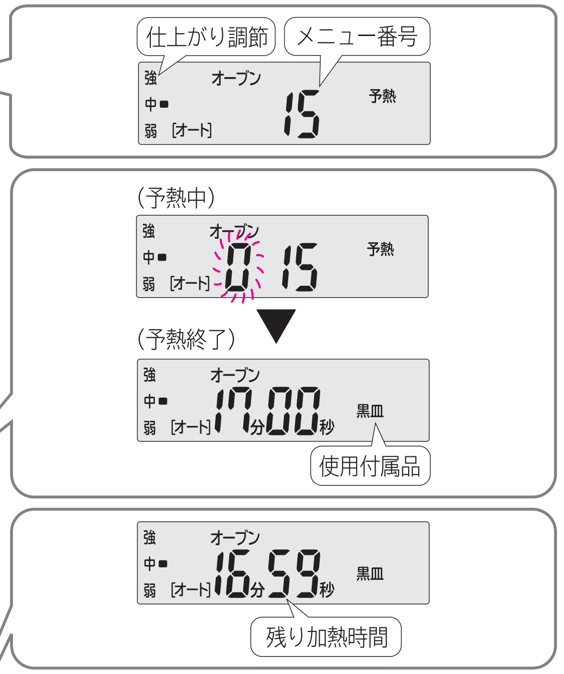
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは [あたためスタート] を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

4　[あたためスタート] を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をよくふき取ります。 → P.54

例: 15ピザ の場合



⚠ 注意

**（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。**

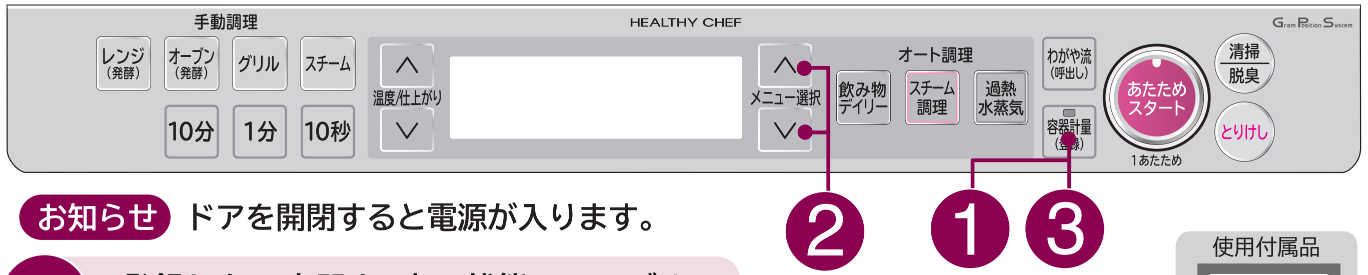
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理（あたためる）

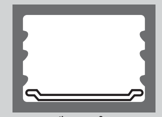
「わがや流」でごはん、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた



お知らせ　ドアを開閉すると電源が入ります。



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

準備　登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



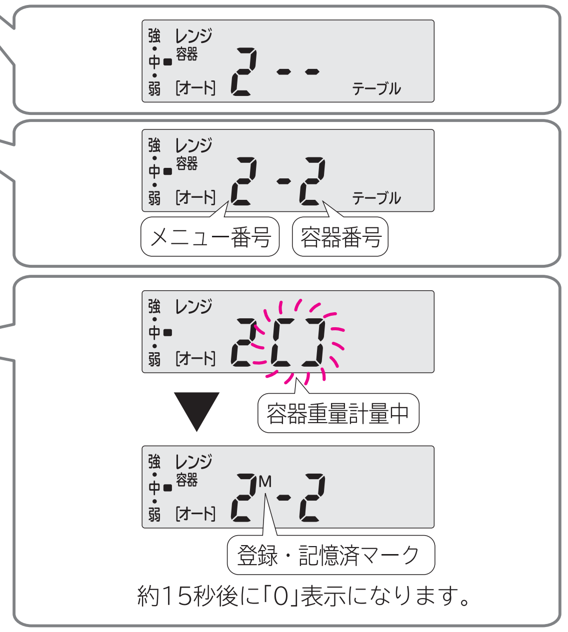
1　[容器計量（登録）] を押す
※お知らせランプが点滅し、登録することをお知らせします

2　[∧ メニュー選択 ∨] を押し　メニュー番号「2」と容器番号「2」を選択する

3　[容器計量（登録）] を押して計量し、登録する
約6秒後にピーと鳴り、液晶画面に記憶済みマーク「M」が表示されて約15秒後「0」表示となり登録が終わります

■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは
容器計量後、表示部に「0」が表示される前に [わがや流（呼出し）] を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉め [あたためスタート] を押してスタートします

例: 2ごはん に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する



約15秒後に「0」表示になります。

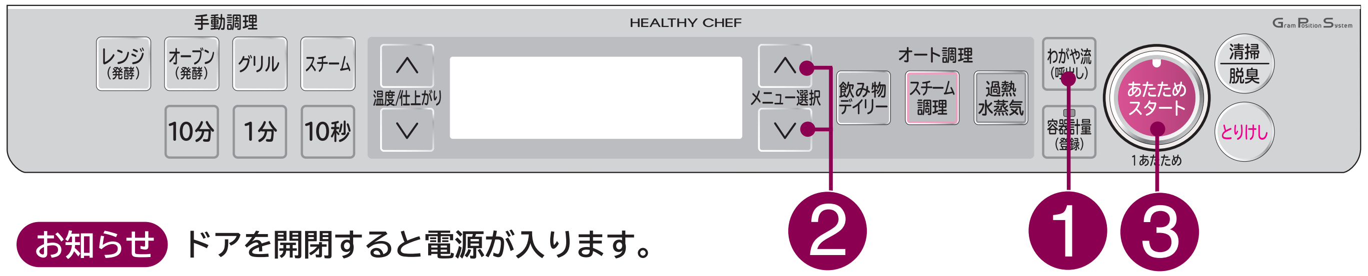
登録できるメニューと容器番号

- 2ごはん ～ 4酒かん まで各メニューの容器番号1～4にそれぞれ1種類、合計12種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 表示部が「0」を表示した状態で [わがや流（呼出し）] を3秒間押すと登録した 2ごはん ～ 4酒かん の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部「- - -」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

■容器計量せずにあたためる場合
①食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
② [わがや流（呼出し）] を押して [∧∨] を押してメニューを選択し、[あたためスタート] を押してスタートする
※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し１人分(1回分)が適量です。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 ∧ メニュー選択 ∨ を押し登録したメニュー番号「2」と容器番号「2」を選択する

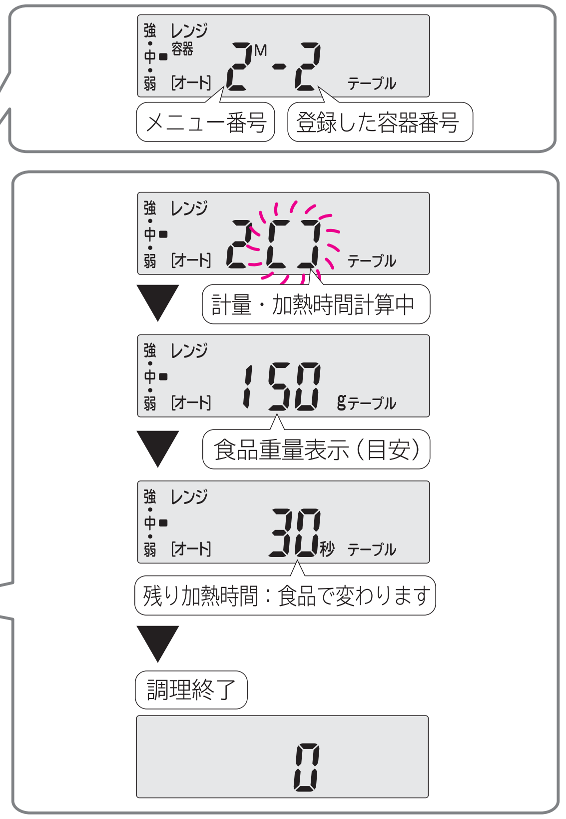
仕上がり調節をするときは →P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

3 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: 2ごはん のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う場合



登録した容器での上手なあたためかた

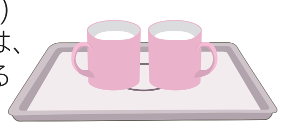
メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
2 ごはん	100～300g	常温	→ P.23
3 牛　乳	100～400mL	冷蔵	→ P.28
4 酒かん	100～300mL	常温	→ P.64

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は0℃～10℃を基準にしています。
※冷蔵のごはんは 1あたため であたためます。
※常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。
→P.42, 53

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- ●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- ●食品の種類、分量も同じにしてください。
- ●食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、3牛乳 4酒かん は500mLまでにしてください。
- ●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
- ●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



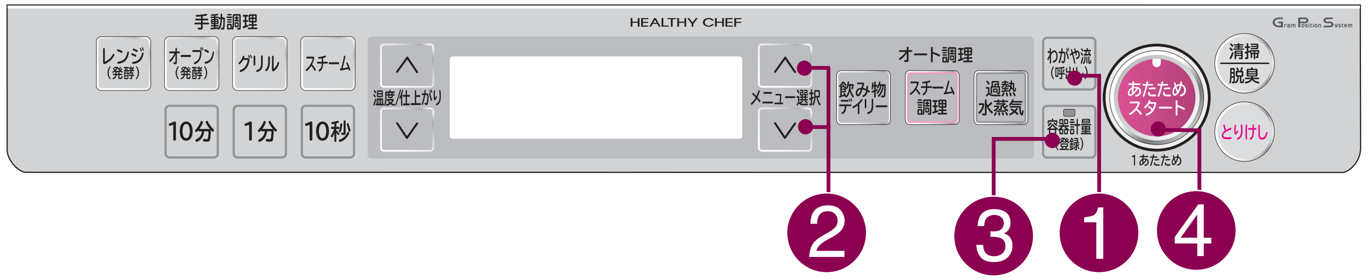
3個以上を同時に登録して使うことはできません。
（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

わがや流あたため

オート調理（あたためる）

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんなどをお好みに仕上げることができます。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 ∧ メニュー選択 ∨ を押しメニュー番号「2」と登録なし「-」を選択する

3 容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

▼

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

▼

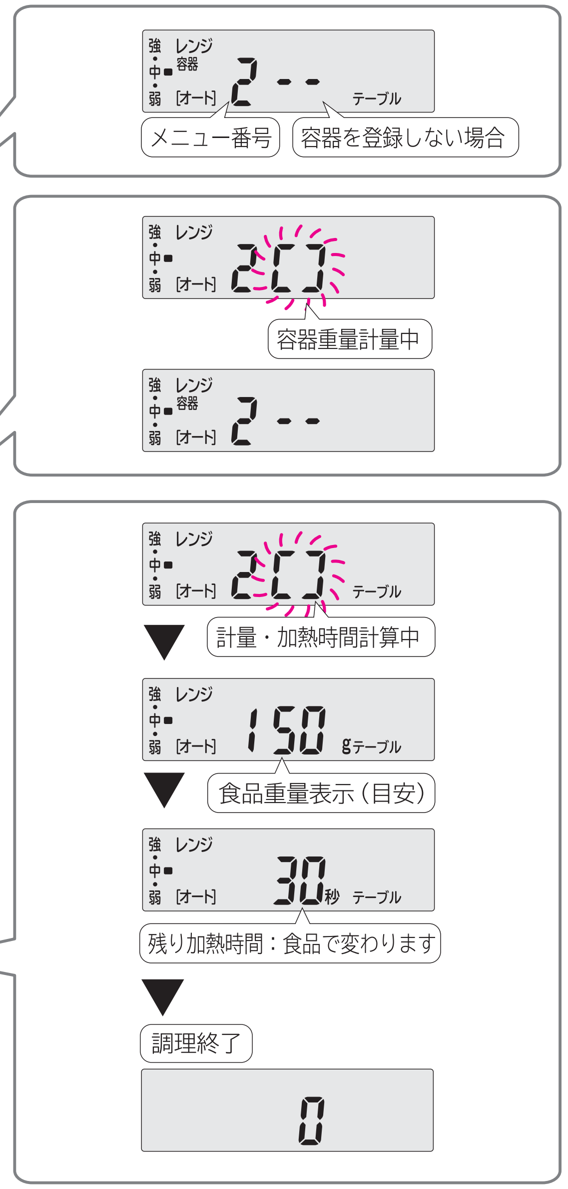
仕上がり調節をするときは →P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

4 あたためスタート を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: 登録していない容器で 2ごはん をあたためる場合

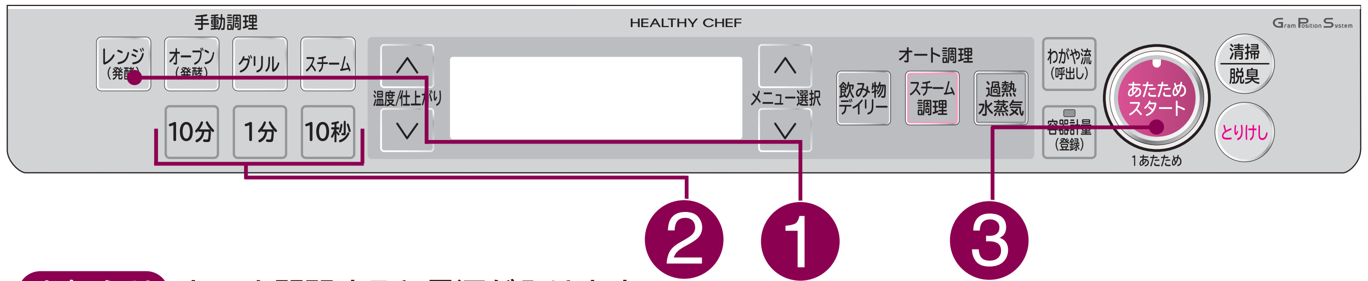


わがや流あたため

手動調理（レンジ加熱）

食品を一定の出力（W）で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。 スチーム レンジの操作方法は➔P.48、
スチーム レンジ 発酵の操作方法は➔P.50を参照してください。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ（発酵）を押し、出力（W）を選択する

出力（W）選択

レンジ（発酵）を押すごとに

800W ▶600W ▶500W ▶200W ─ スチームレンジ発酵 ◀100W ◀

の順に選択できます。

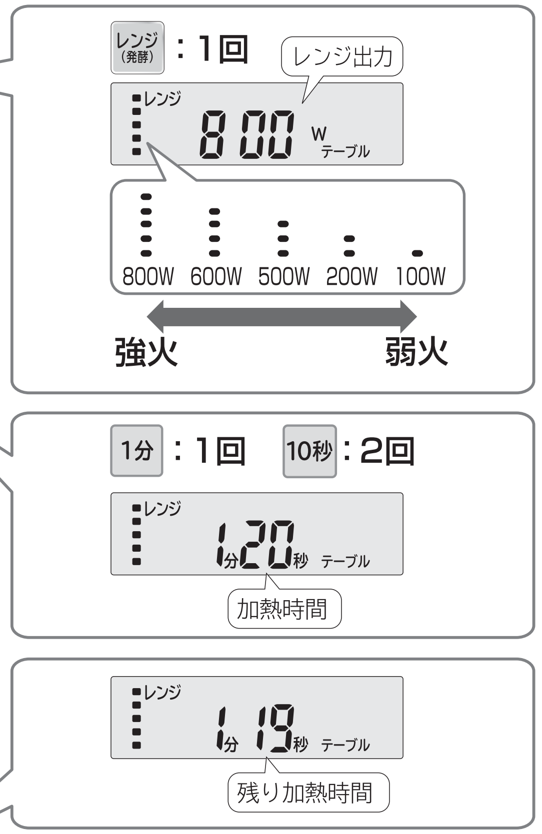
2 10分 1分 10秒を押し、加熱時間を設定する

	加熱時間選択範囲	
800W	10秒～10分:10秒単位	（最大10分）
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位（最大19分50秒）	
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分: 1分単位	（最大90分）

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: レンジ800Wで1分20秒加熱する場合



⚠ 警告

🚫 **レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。**（卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります）

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）	食品の種類	生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40～50秒	めん類	――	40～50秒
野菜類	根　菜	1分20秒～1分40秒	40～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	1分10秒～1分30秒
肉　類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	20～40秒
ごはん類		――	20～40秒	パン・まんじゅう	――	20～30秒

●レンジ 500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします（加熱前の食品温度が常温約20℃のとき）

●レンジ 1000Wは手動調理では設定できません
レンジ 800Wで加熱します。オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

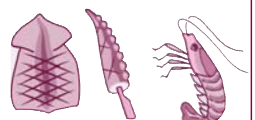
●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品（100ｇ未満）を加熱する場合
レンジ 500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100ｇ未満）のときに乾燥したり、火花（スパーク）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

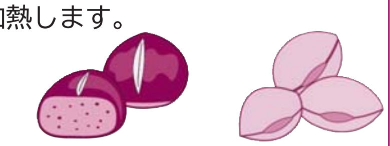
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。

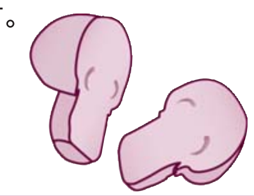


※レンジ 200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。

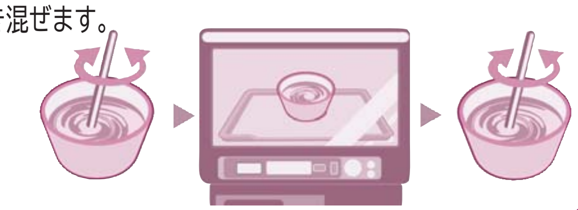


●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。



●ひじきは レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。

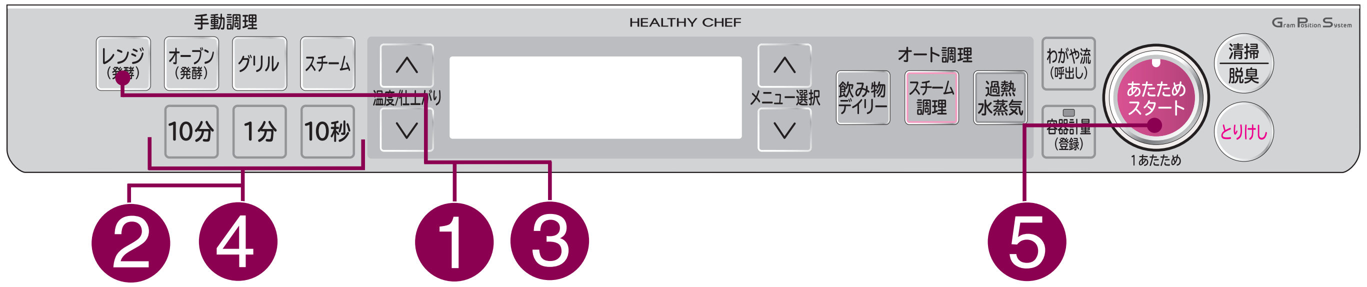
●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。



手動調理（レンジ加熱）

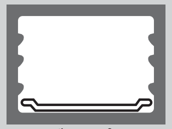
加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ（発酵） を押し 800W、600W、500W を選択する

出力（W）選択
レンジ（発酵） を押すごとに
→800W ▶600W ▶500W ▶200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀
の順に選択できます。

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～10分:10秒単位　（最大10分）
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位（最大19分50秒）

3 レンジ（発酵） を押し 200W または 100W を選択する

→ 200W ▶ 100W ─ の順に選択できます。

4 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

	加熱時間選択範囲
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分: 1分単位　（最大90分）

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: レンジ800Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

レンジ（発酵）：1回
レンジ 800 W テーブル
レンジ出力

1分：7回
レンジ 7分00秒 テーブル
加熱時間

レンジ（発酵）：1回
レンジ 200 W テーブル
レンジ出力

10分：3回
レンジ 30分 テーブル
加熱時間

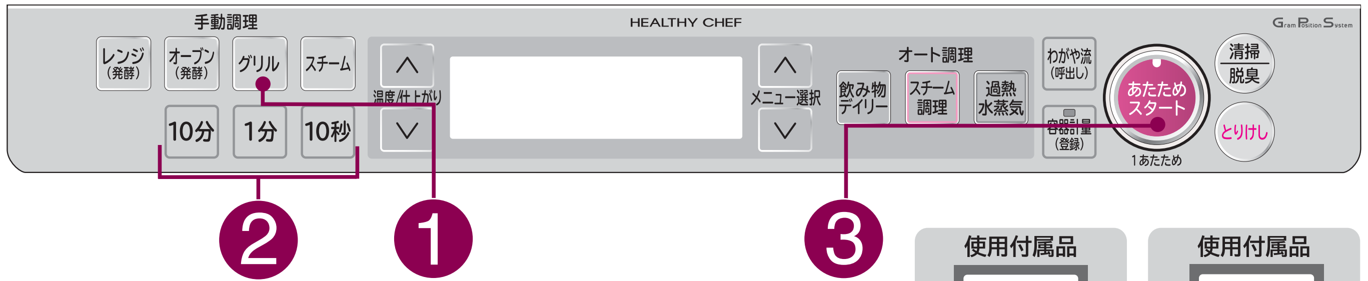
レンジ 6分59秒 テーブル
残り加熱時間

手動調理

手動調理（グリル加熱）

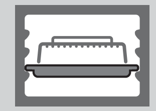
魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。　※焼きもち、丸身の魚は焼けません。
●トーストは オーブン 予熱なし で焼きます。→P.47, 93



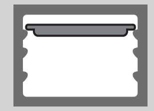
お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



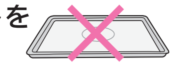
焼網
黒皿 下段
給水タンク
空

使用付属品



黒皿 上段
給水タンク
空

テーブルプレートを使わない



準備 焼網をのせた黒皿または黒皿に食品をのせ、皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使います。

1 グリル を押す

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
（最大設定時間40分）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.60
※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

例: グリルで15分加熱する場合

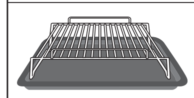
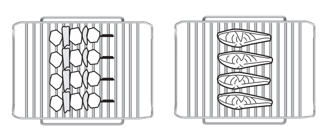
グリル 0秒

10分：1回　1分：5回
グリル 15分00秒
加熱時間

⚠ 注意

（やけどのおそれがあります）
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。

グリル の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
 焼網＋黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など		**途中で裏返す** くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、盛り付け時、下になる面を先に焼き、焼き時間の¾を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に 温度/仕上がり ∧∨ を押します。

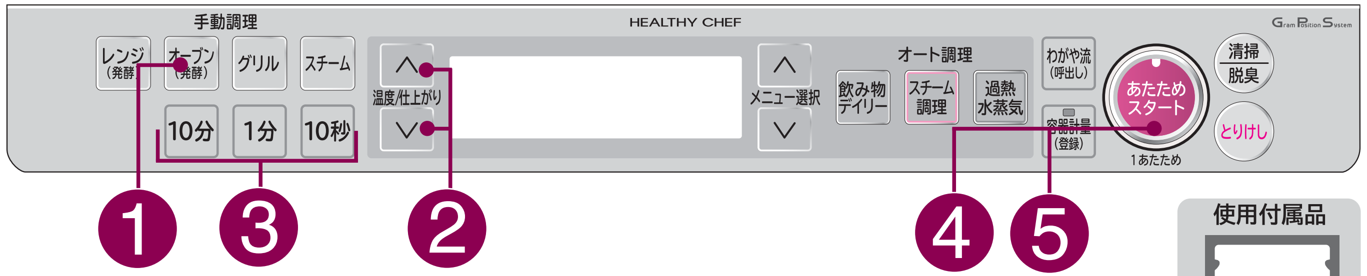
※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理

手動調理（オーブン加熱）

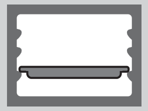
予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

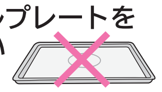
使用付属品



黒皿 上・中・下段

給水タンク 空

テーブルプレートを使わない



準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する

例: オーブン 予熱「あり」200℃で30分加熱する場合

1 オーブン(発酵) を押し、予熱「あり」を選択する

■ボタンを押すごとに、予熱「あり」➡予熱「なし」➡予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り換わりますが、そのまま②に進みます。

オーブン(発酵)：1回 「予熱」点灯
オーブン 設定 160℃ 予熱

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し、温度を設定する

●100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
●250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃に切り換わります。
※時間表示のときは 温度/仕上がり を押し、温度表示にしてから操作します。

∧：4回 温度/仕上がり
オーブン 設定 200℃ 予熱
設定温度

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する （最大設定時間90分）

10分：3回
オーブン 30分 予熱
加熱時間

4 あたためスタート を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

●設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は35分です。
●予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

オーブン 予熱
▼
オーブン 現在約 150℃ 予熱
予熱終了 ▼
オーブン 30分 黒皿

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.60

オーブン 29分 黒皿
残り加熱時間

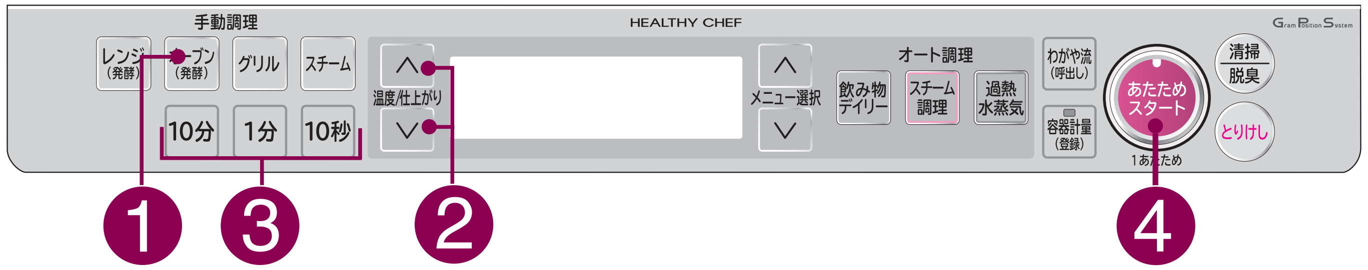
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

手動調理

手動調理（オーブン加熱）

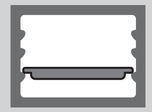
予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。
●「トースト」は オーブン 予熱なし で焼きます。（トースターで焼くよりも時間がかかります）➔P.93



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



黒皿 上・中・下段

給水タンク 空

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オーブン 予熱「なし」200℃で30分加熱する場合

1 オーブン(発酵) を2回押し、予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに、予熱「あり」➡予熱「なし」➡予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り換わりますが、そのまま②に進みます。

オーブン(発酵)：2回 「予熱」消灯
オーブン 設定 160℃

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し、温度を設定する

●100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
●250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃に切り換わります。
※時間表示のときは 温度/仕上がり を押し、温度表示にしてから操作します。

∧：4回 温度/仕上がり
オーブン 設定 200℃
設定温度

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する （最大設定時間90分）

10分：3回
オーブン 30分
加熱時間

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。➔P.60

オーブン 29分
▼ 残り加熱時間
調理終了
0

オーブン加熱のポイント

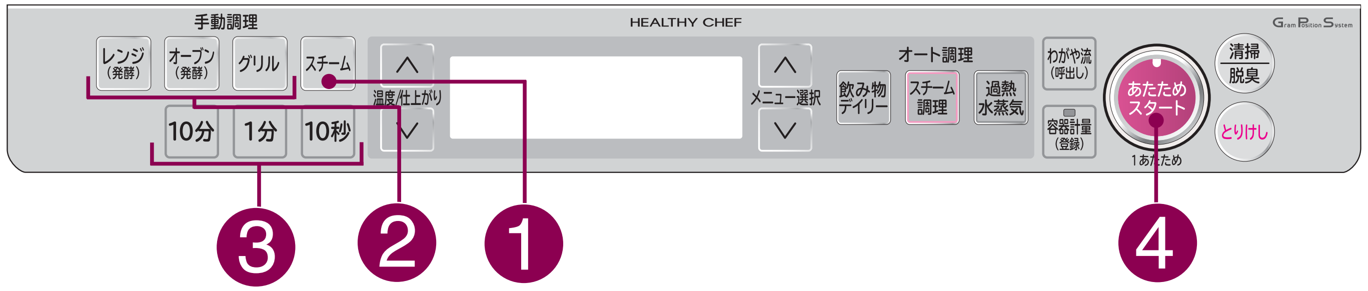
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に オーブン(発酵) を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∧∨ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∧∨ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理

手動調理（スチームとの組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れ、給水タンクに満水ラインまで水を入れドアを閉める

1 スチーム を押す

2 希望の加熱方法を選択し、押す

スチームレンジは レンジ（発酵）

スチームオーブンは オーブン（発酵）

スチームグリルは グリル

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

スチーム レンジ………… 最大設定時間19分50秒
スチーム オーブン……… 最大設定時間90分
スチーム グリル………… 最大設定時間40分

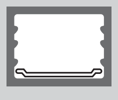
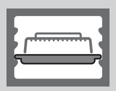
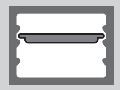
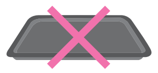
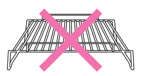
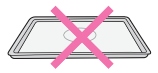
操作の手順は下のページを参照します。
レンジ ➔P.42 オーブン ➔P.46,47 グリル ➔P.45

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

スチーム

レンジ	グリル／オーブン	
使用付属品	使用付属品	使用付属品
 テーブルプレート 給水タンク 満水	 焼網 黒皿 下段 給水タンク 満水	 黒皿 上・中・下段 給水タンク 満水
黒皿を使わない  焼網を使わない 	テーブルプレートを使わない  ※ スチーム グリル、スチーム オーブン ではテーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され、加熱できません。	

選べる加熱内容

スチームレンジ
加熱時間 10秒～19分50秒（10秒単位）

スチームオーブン
予熱選択「有」「無」
温度選択 100℃～210℃（10℃単位）
250℃
加熱時間 10秒～20分（10秒単位）
20分～90分（1分単位）

スチームグリル
加熱時間 10秒～20分（10秒単位）
20分～40分（1分単位）

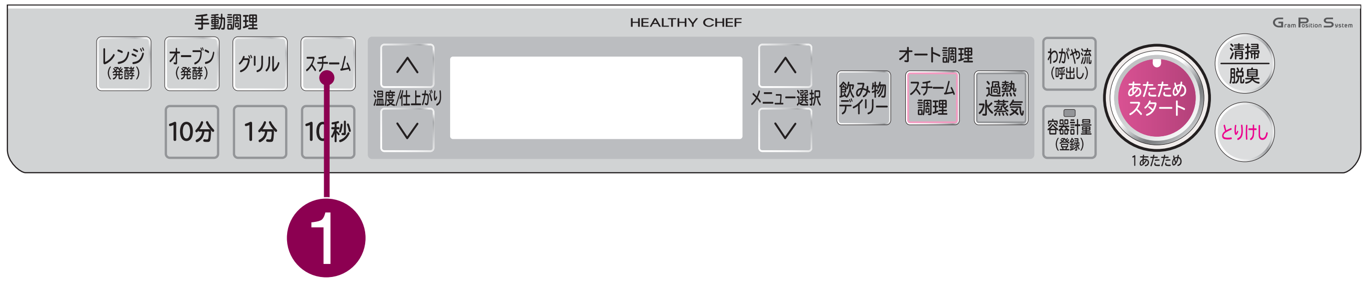
例:スチーム オーブン 50分にセットした場合



手動調理（スチームショット）

スチームショット

●オーブン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
●お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。



準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで スチーム を押す

例：オーブン調理中にスチームショットを2分に設定した場合



●ボタンを押すごとに 3分 ➡ 2分 ➡ 1分 ➡ 0秒 とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）
●ボタンの押し換えはボタンを押した後約2秒間受け付けます。
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。
※残り時間が5分以内のときは使用できません。

※スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
● レンジ、スチーム レンジ、スチーム レンジ 発酵 ではスチームショットは設定できません。
●調理終了後、給水タンクを空にします。
●スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

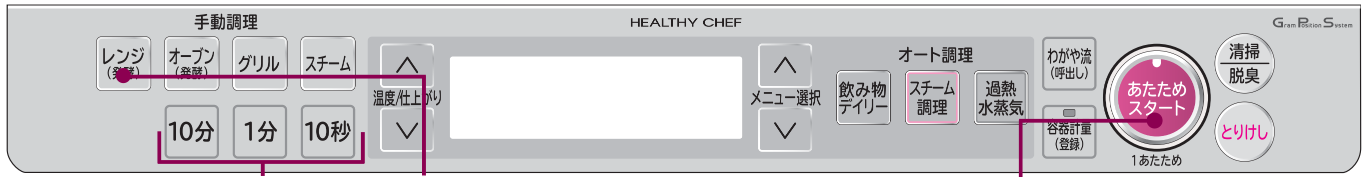
スチームショットの入れかたのコツ

● スチーム オーブン 発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームをふきかける時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

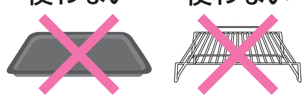
手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

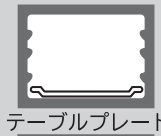
●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク 満水

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに満水ラインまで水を入れドアを閉める

1 レンジ（発酵） を6回押し、「スチームレンジ発酵」を選択する

出力（W）選択

レンジ（発酵） を押すごとに

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W

の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは →P.21
（スタートボタンを押す前に調節します）

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する （最大設定時間90分）

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.54

例：「スチーム発酵」で10分加熱する場合

レンジ（発酵）：6回
強 中 弱 レンジ 0秒 スチーム 発酵 テーブル

10分：1回
強 中 弱 レンジ 10分00秒 スチーム 発酵 テーブル
加熱時間

スチーム発生時のみ点灯
強 中 弱 レンジ 9分59秒 スチーム 発酵 テーブル
残り加熱時間

発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、中設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

⚠注意

（やけどの原因になります）

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチーム レンジ 発酵のコツ

▶ つづく

●黒皿を使って スチーム レンジ 発酵 はできません。火花（スパーク）の原因となります。

●発酵温度はメニューや一次発酵か、二次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。

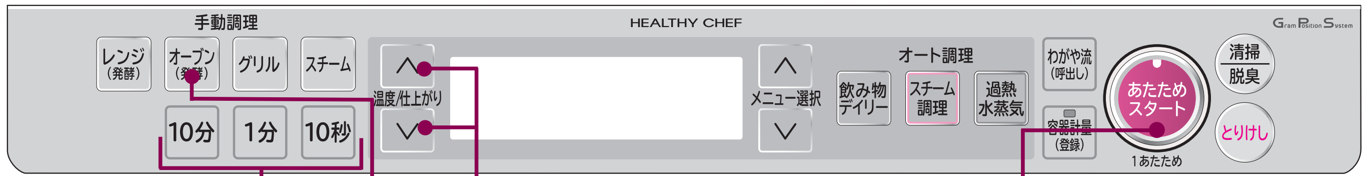
●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で 温度/仕上がり ∧∨ を押して スチーム オーブン 発酵 30℃～45℃に合わせ様子を見ながら行ってください。

スチーム レンジ 発酵 メニューと記載ページ

メニュー	記載ページ
簡単パン	→P.96
グラハムパン カレーパン	→P.97
ピザ各種	→P.84
ヨーグルト	→P.98
カスピ海ヨーグルト	→P.98

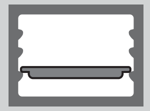
スチームオーブン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

使用付属品



黒皿 下段
給水タンク 満水

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに満水ラインまで水を入れドアを閉める

1 オーブン（発酵） を2回押し、予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに、予熱「あり」➡予熱「なし」➡予熱「あり」の順に選択できます。

予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯

※約2秒後に時間表示に切り換わりますが、そのまま②に進みます。

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し、発酵温度を設定する

■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。

※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します。

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する （最大設定時間90分）

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.54

例:オーブン予熱「なし」発酵 40℃で50分加熱する場合

オーブン（発酵）：2回 「予熱」消灯
設定 オーブン 160℃

温度/仕上がり ∨：8回
設定 オーブン 40℃ スチーム 発酵 黒皿
発酵温度

10分：5回
オーブン 50分 スチーム 発酵 黒皿
加熱時間

スチーム発生時のみ点灯
オーブン 49分 スチーム 発酵 黒皿
残り加熱時間

スチーム レンジ 発酵のコツ

▶ つづき

料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を スチーム レンジ 発酵 で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。（黒皿や金属製の容器は使えません。）

●二次発酵は黒皿を使います。 スチーム レンジ 発酵 ではできません。スチーム オーブン 発酵 で行います。

●簡単パン（→P.96）を参照し、ポリ袋（市販）を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 で

メニュー・記載ページ		分量	一次発酵時間
バターロール	→P.93	10個分	20～30分
山形食パン	→P.95	各1型分	
フランスパン（バタール・クーペ）	→P.94	1本・2個	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 8葉・果菜 で。
根菜は、9根菜 で加熱します。➔ P.32

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ800W）分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん	さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	3分～3分30秒	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りや薄切りは、オート調理の場合は 弱 で加熱する。	150g	3分30秒～4分	
			300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
さやいんげん	200g	約1分40秒	–

●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分20秒～1分40秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒～5分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（➔ P.43「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「–」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ごはん類・めん類	ごはん	1杯(150g)	40～50秒	–
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	–
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	–
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	–
	コロッケ	2個(150g)	40～50秒	–
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	–
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
飲み物	牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	–
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分	–
	お酒	1本(180ml)	40～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個	7～9分	–
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	–

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　スチーム・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

	メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	24～30分	28～34分	83
ピザ	ピザ カルツォーネ	黒皿1枚		200℃	16～20分	–	84
ケーキ	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm	黒皿・下段	150℃	34～38分	40～45分	87
		直径18cm			40～46分	40～50分	
		直径21cm			48～54分	50～60分	
パン	フランスパン（バタール/クーペ/エピ/シャンピニオン）	黒皿1枚		210℃	43～53分	–	94・95
	簡単パン	8個		180℃	19～24分	24～28分	96・97
	グラハムパン	1個					
	カレーパン 簡単あんパン	各8個					
焼き魚	塩ざけ	各4切れ	焼網・黒皿・中段	スチーム・グリル	–	29～39分	71
	ぶりの照り焼き					28～38分	

●テーブルプレートを取り外し黒皿を皿受棚に入れて使用します。
※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、黒皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
※焼き魚類は、焼き時間の¾を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

手動調理をするときの加熱時間

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

外して洗えます。

●台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし水洗いし、水気を十分にふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

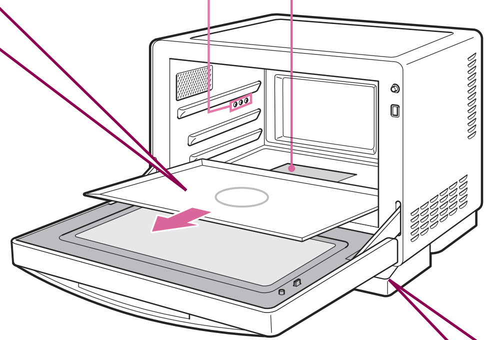
加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。



スチーム噴出口

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめに固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

外側

柔らかい布でふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

つゆ受け

割りばしの先にしめらせたペーパータオルなどを巻いて、付着している水分や食品くずを取りのぞいてください。

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

⚠注意

（さびる原因になります）
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（さび、感電、故障の原因になります）
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります）
加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。

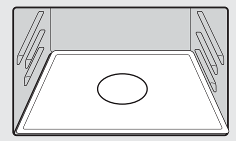
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど硬い物でこすらないでください。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートに衝撃を加えない。

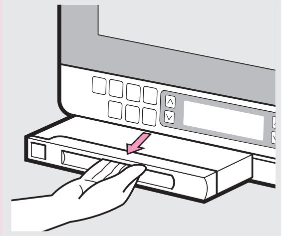
水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

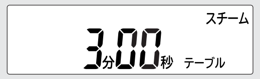


2 清掃/脱臭 を1回押して **38清掃** を選択する

清掃/脱臭 を押すごとに
38清掃 ▶ 39脱臭 ▶ 38清掃
と選択できます。



3 あたためスタート を押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

※給水タンクを元に戻します。



加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

⚠注意

（やけど・けがの原因になります）

● **38清掃** の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

● **38清掃** の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなります。
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

臭いが気になるとき（脱臭）

39脱臭 を選択します。

操作の手順は「 空焼き（脱臭）のしかた」を参照してください。➔P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.17）

2 清掃/脱臭 を1回押して **38清掃** を選択する

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ（本体内部）の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの0点調節をしてください。 ➔ P.5

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器･磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。 ● わが家流 2ごはん で加熱するとお好みに仕上げることができます。 ➔ P.39～41
17 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 17スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
6 解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
6 解凍あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
5 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んでテーブルプレートの中央に直接のせて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

解凍

解凍不足でかたい	●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●さしみを解凍する場合は、20解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。 ➔ P.34

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	● 1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によって「仕上がり調節」を使い分けます。 ➔ P.23､27
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ➔ P.23 ●加熱後、よくかき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 6解凍あたため で加熱します。 ➔ P.26 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときは レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●ボタンを間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ● 7牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。 ● わが家流 3牛乳 で加熱するとお好みに仕上げることができます。 ➔ P.39～41
牛乳がぬるい	●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ● 7牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。 ● わが家流 3牛乳 で加熱するとお好みに仕上げることができます。 ➔ P.39～41

うまく仕上がらないとき

うまく仕上がらないとき（つづき）

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

トースト	焼き色がつかない	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 オーブン 予熱なし で様子を見ながら加熱します。➔P.47､93
バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。➔P.49 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
バターロール	焼き色にむらがある	生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.87 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.53 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.92 を参照し、作りかた ❶ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

●焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
動作しない	食品がまったくあたたまらない	とりけしボタンを押し表示部に「Ｍ」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「とりけし を3回押し、あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと、表示部の「Ｍ」表示が消え、加熱できます。
動作しない	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。➔P.99
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.54
水滴・庫内灯・ヒーター	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン 予熱中に あたため スタート を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
水滴・庫内灯・ヒーター	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。 故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
音・火花・煙・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ▽ を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.21
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。

お困りのときは（つづき）

	現　象	原　因
音・火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。➔P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後、(合計調理時間10分以上の場合)や、とりけしを押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。➔P.5
	オーブン加熱中に加熱室底面にあるカバーが膨らむ	高温のため仕切り板が膨らみますが、加熱室内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.46,53
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。

お困りのときは（つづき）

	現　象	原　因
その他	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしを3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。➔P.5
C 01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしを押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしを3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。➔P.5
C 03	●20解凍の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。➔P.35
C 11	●わがや流の容器計量中にドアが開きました。	ドアを閉めて容器計量(登録)を押します。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.39
C 09	●オーブン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを取り外して黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.17
H ※※ ※※は2けたの数字が表示します。 H※※表示例 H 54 H 56	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	とりけしを押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.99

料理集 もくじ

●印は「オート調理」で調理できます

■加熱時間　約5分　5分を目安にして加熱します。
　　　　　5～10分　5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL(ミリリットル) ＝1cc(シーシー)
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量 / 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	–	–	120

※料理集本文に記載している □ はオート調理を示し、□ □ □ は手動調理を示します。

あたため

オート調理
飲み物 デイリー　レンジ
7 牛乳
テーブルプレート
給水タンク 空
→ P.28

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分30秒



牛乳はマグカップやコップに入れて 飲み物・デイリー 7牛乳 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
●牛乳のあたためのコツ → P.28

オート調理
わが家流（呼出し）　レンジ
4 酒かん
テーブルプレート
給水タンク 空
→ P.39~41

お酒のあたため

加熱時間の目安（徳利・130mL）40~50秒
（コップ・180mL）50秒~1分



お酒はコップまたは徳利に入れて わが家流 4酒かん で加熱する。

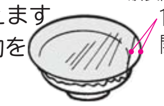
〔ひとくちメモ〕
●徳利で加熱するときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてから加熱します。

4 酒かん のコツ

●一度に加熱できる分量は1～4本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
● 1あたため では熱くなり過ぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W であたため加減を見ながら加熱します。→ P.42

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、レンジ 800W の目安時間です。→ P.42　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り） 	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 	カップめん(標準量) レンジ 800W 3分30秒~4分30秒 → P.42 袋入りラーメン レンジ 800W 5~6分 → P.42
カレー・丼物の具など（アルミパックのレトルト食品） 	袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはん物など（真空パック食品） 	袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室底面のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	1あたため

スチーム調理

オート調理
スチーム調理　レンジ スチーム
17スチームあたため
テーブルプレート
給水タンク 満水
→ P.30

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分40秒



材料
ごはん……………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 17スチームあたため で加熱する。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒





材料
シューマイや焼きそばなど
…………………… 100~500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどのおおいをしないで スチーム調理 17スチームあたため で加熱する。

17スチームあたため のコツ

●コツとポイント → P.31
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 5冷凍ごはん または 6解凍あたため を使ってください。
→P.26、27

オート調理
スチーム調理　オーブン スチーム グリル
19天ぷらあたため
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水
→ P.30

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約18分



材料
天ぷらまたはフライ
…………………… 100~500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチーム調理 19天ぷらあたため で加熱する。

19天ぷらあたため のコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。 6解凍あたため を使ってください。→P.26、27
●100g未満のあたためはできません。100g以上にするか、黒皿に並べて中段に入れ、オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.47
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理
スチーム調理　レンジ スチーム
20解凍
テーブルプレート
給水タンク 満水
→ P.34

いかの三種盛り

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約7分



材料(4人分)
冷凍いか …………………… 300g
あえ衣
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 ·½ 腹(約50g)
酒 …………………… 少々
〈うにあえ〉
練りうに ……………… 大さじ1
卵黄…………………… ½個分
酒 …………………… 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ ……………………大さじ1
砂糖、だし汁 ……… 各小さじ1
酒 …………………… 少々
木の芽(みじん切り) ………… 4枚

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ いかはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーにのせ スチーム調理 20解凍 仕上がり調節 弱 で解凍する。
❸ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分する。
それぞれ、合わせたあえ衣であえる。

〔ひとくちメモ〕
● 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
● 20解凍 のコツ → P.35

ゆで物

オート調理
飲み物デイリー　レンジ
8 葉・果菜
→ P.32
テーブルプレート
給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分



材料(4人分)
ほうれん草 …………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた
❶ ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



❸ 飲み物・デイリー 8葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理
飲み物デイリー　レンジ
8 葉・果菜
9 根 菜
→ P.32
テーブルプレート
給水タンク
空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分



材料(4人分)
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも …………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)……… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)…… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)…… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り)…… 8枚
　 玉ねぎ(みじん切り)…… ¼個(約50g)
　 パセリ(みじん切り)……… 大さじ1
　 レモン汁 ……………… 大さじ1
　 こしょう ………………………… 少々
オリーブ油 …………………… カップ½
レモン(くし形切り)………………… 適量

作りかた
❶ さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 飲み物・デイリー 8 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。



飲み物・デイリー 9 根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

8葉・果菜、9根菜のコツ → P.33(他の野菜は → P.52)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

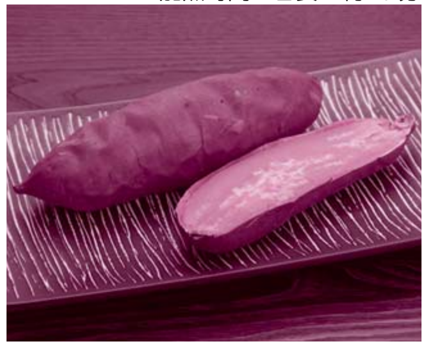
●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

焼き物

オート調理
スチーム調理　スチーム オーブン
26焼きいも
→ P.36
黒皿　下段
給水タンク
満水

焼きいも

加熱時間の目安　約59分



材料
さつまいも(1本約250gの物) … 2～4本

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。テーブルプレートを取り外し、黒皿に並べて下段に入れ スチーム調理 26焼きいも で焼く。
❸ 竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

26焼きいも のコツ

●一度に作れる分量は
2～4本です。
細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上がり調節 弱 で焼きます。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.47

オート調理
過熱水蒸気　レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
36焼き野菜
→ P.36
焼網 テーブルプレート
給水タンク
満水
加熱時間の目安　約29分

焼き野菜



材料(4人分)
かぼちゃ、さつまいも、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
………………………………………… 500g
塩、こしょう …………………… 各少々
オリーブ油、水 ………… 各大さじ1

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 野菜をひとくち大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
❸ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 36焼き野菜 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
・パセリ（みじん切り）、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると“野菜のマリネ”になります。
・フレンチドレッシング（塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6）に、玉ねぎ½個（みじん切り）を混ぜてかけると“ラビゴットソースかけ”になります。

野菜の肉巻き



材料(4人分)
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
……………………………………… 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋など、合わせて
………………………………… 約250g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❹ ③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 36焼き野菜 で焼く。

豚肉と野菜のくし焼き



材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 …………… 300g
Ⓐ しょうが汁 …………… 大さじ1
　 にんにく（みじん切り）… 小1かけ
　 酒 ……………………… 大さじ2
　 しょうゆ ……………… 大さじ2
　 はちみつ …………… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、など合わせて ………………………… 約250g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚バラかたまり肉をひとくち大に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間つけ込む。
❸ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と②を竹ぐしに刺し焼網に並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 36焼き野菜 で焼く。

36 焼き野菜 のコツ

●分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしと焼網が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。竹ぐしを使ってください。

●加熱が足りないときは
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。→ P.45

●テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)

●加熱後、テーブルプレートを取り外すとき
脂や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート調理

過熱水蒸気

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

32鶏のハーブ焼き

→P.36

焼網
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約37分



材料(3～4人分)

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約500g)
Ⓐ
- 塩、こしょう……各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❸ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 32鶏のハーブ焼き で焼く。

32 鶏のハーブ焼き のコツ

- 一度に焼ける分量は1～3枚分です。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- 加熱が足りなかったときは、焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。→P.45
- 加熱後、テーブルプレートを取り外すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、溜まっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り外すときに汁がこぼれにくくなります。

焼き物

手動調理

オーブン(発酵)

210℃
加熱時間
32～42分

オーブン
(予熱なし)

→P.47

焼網
黒皿　中段

給水タンク
空

スペアリブ



材料(3～4人分)

スペアリブ……約600g(5～7本)
塩、こしょう……各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ……小さじ2
- ウスターソース……大さじ1
- 赤ワイン……大さじ3
- しょうゆ……大さじ1
- 豆板醤……小さじ¼
- にんにく(すりおろす)……小½片
- 塩……小さじ¼
- こしょう、ナツメグ……各少々

作りかた

❶ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❷ 黒皿にオーブンシートを敷き、①の骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置き、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱なし 210℃ 32～42分 で焼く。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.47

お願い

調理終了後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは、 39脱臭 を行ってください。→P.5

手動調理

オーブン(発酵)

170℃
加熱時間
70～78分

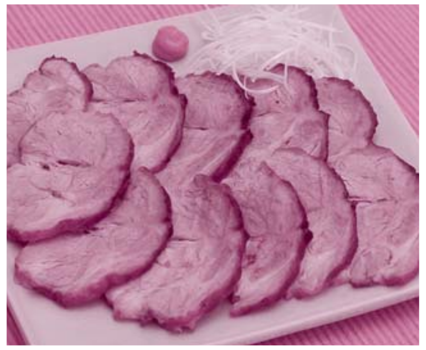
オーブン
(予熱なし)

→P.47

黒皿　中段

給水タンク
空

焼き豚



材料(3～4人分)

豚肩ロース肉(かたまり)……約500g
Ⓐ
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)……½本
- しょうゆ、酒……各大さじ4
- 砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。



❷ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、汁気を切った①をのせ中段に入れ オーブン 予熱なし 170℃ 70～78分 で焼く。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmの物を使います。
- 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移し換えてから加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ レンジ 500W で 約2分 ほど加熱します。→P.42

手動調理

オーブン(発酵)

210℃
加熱時間
50～60分

オーブン
(予熱なし)

→P.47

黒皿　中段

給水タンク
空

ローストビーフ



材料(5～6人分)

牛もも肉(かたまり)……約800g
にんにく(すりおろす)……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。
❸ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 50～60分 で焼く。
❹ 十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた

黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

手動調理

オーブン(発酵)

レンジ 800W
約1分50秒
(下ごしらえ)

オーブン
(予熱なし)

250℃
加熱時間
28～34分

→P.47

黒皿　中段

給水タンク
空

ハンバーグ



材料(6個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)…小1個(約150g)
- バター……20g

Ⓑ
- 合びき肉……450g
- パン粉……カップ1
- 牛乳……大さじ4½
- 卵(溶きほぐす)……1½個
- 塩……小さじ½
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分する。→P.42
❷ 手にサラダ油(分量外)を付け、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ オーブン 予熱なし 250℃ 28～34分 で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

〔ひとくちメモ〕
- スチーム オーブン で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、焼き時間を 30～36分 にします。→P.48

「レンジ加熱の使いかた」→P.42
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.47

焼き物

手動調理

グリル
レンジ 600W 約50秒（下ごしらえ）
グリル 加熱時間 24～29分 裏返して 8～13分
➔P.45

焼網
黒皿 中段
給水タンク 空

バーベキュー



材料（4くし分）

牛ロース肉（3cmくらいの角切り）……100g
にんじん（ひとくち大に切る）……小½本（約50g）
大正えび（殻つき）……2尾
いか（ひとくち大に切る）……50g
ほたて貝柱……2個
玉ねぎ（くし型切り）……½個
ピーマン（半分に切る）……2個
生しいたけ……4枚
赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）……各¼個
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは ラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 600W 約50秒 で加熱し、えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。➔P.42
❷材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❸黒皿にオーブンシートを敷き、②を焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置き、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル 24～29分 で焼き、裏返して グリル 8～13分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.42
「グリル加熱の使いかた」➔P.45

手動調理

グリル
グリル 加熱時間 22～27分 裏返して 7～12分
➔P.45

焼網
黒皿 中段
給水タンク 空

焼きとり



材料（12くし分）

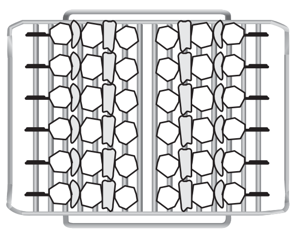
Ⓐ
鶏もも肉（1枚約250gの物、ひとくち大に切る）……2枚
長ねぎ（4～5cm長さに切る）……2本
ししとうがらし（種を取る）……12本

Ⓑ
しょうゆ……カップ½
みりん……カップ¼
砂糖……大さじ2～3
サラダ油……大さじ1

作りかた

❶合わせたⒷの中にⒶ をつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❷黒皿にオーブンシートを敷き、①を焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置き、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル 22～27分 で焼き、裏返して グリル 7～12分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」➔P.45



焼きとりの並べかた

手動調理

オーブン（発酵）
210℃ 加熱時間 30～35分
オーブン（予熱なし）
➔P.47

黒皿 下段
給水タンク 空

ほたて貝ときのこのホイル焼き



材料（4個分）

ほたて貝柱……8個
大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……4尾
生しいたけ……4枚
しめじ（小房に分ける）……1パック
えのきだけ（小房に分ける）……1袋
バター……20g
酒……大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁……各少々

作りかた

❶ ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
❹テーブルプレートを取り外した後、アルミホイルのくちを閉じて、黒皿に並べ、下段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 30～35分 で焼く。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」➔P.47

オート調理

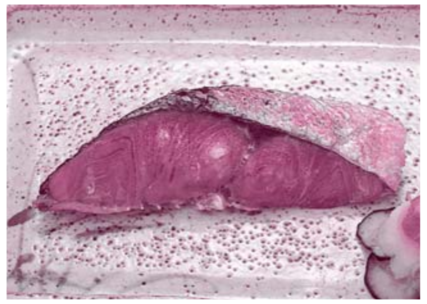
過熱水蒸気
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
37焼き魚
➔P.36

焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

塩ざけ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約37分



材料（4切れ分）

塩ざけの切り身（甘塩・1切れ約80gの物）……4切れ

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、過熱水蒸気 37焼き魚 仕上がり調節 強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生ざけ（1切れ約100gの物・4切れ）に塩をふってから焼くときは、焼網に並べ黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.45

ぶりの照り焼き

仕上がり調節 中

加熱時間の目安　約32分



材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら（切り身約100gの物・4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 塩ざけを参照し 過熱水蒸気 37焼き魚 仕上がり調節 中 で焼く。

さばのごま焼き

仕上がり調節 中

加熱時間の目安　約31分



材料（8個分）

さばの切り身（3枚におろした物を4つに切る）……2枚（約300g）

Ⓐ
しょうゆ……大さじ2
酒……大さじ1
砂糖……大さじ½
しょうが（すりおろす）……小さじ1

白ごま（あらくきざむ）……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
❸②の汁気をかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
❹皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 37焼き魚 仕上がり調節 中 で焼き、仕上げに青のり粉（分量外）をふる。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約28分



材料（8個分）

あじ（3枚におろした物）……8枚（約360g）

つけ汁

Ⓐ
しょうゆ……大さじ2
砂糖……大さじ2½
酒……大さじ1
みりん……カップ¼

白ごま……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❸ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 37焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふる。

ご注意

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
●ドアの周りに蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

37 焼き魚 のコツ

●**分量は**
切り身は2～4切れ（160～400g）まで焼けます。

●**1切れが70g以下のときは**
2切れ以上とし、仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱します。

●**並べかたは**
焼網の中央に寄せて並べます。

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●**手動調理の スチーム グリル で焼くときは**
テーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし 、焼網に並べ黒皿にのせ、中段に入れて、スチーム グリル で手動調理をするときの加熱時間 ➔P.53 を参照して加熱します。

●**加熱が足りないときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.45

●**調理終了後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは**
39脱臭 を行ってください。➔P.5

焼き物

揚げ物

オート調理

過熱水蒸気

33鶏のから揚げ
34 ヒレカツ
35オーブン天ぷら

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

→ P.36

焼網
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約35分



材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gの物)……… 2枚
Ⓐ
しょうゆ ……………………… 大さじ2
酒 ……………………………… 大さじ1½
しょうが(すりおろす)……… 小さじ1½
にんにく(すりおろす)……… 小さじ1½
こしょう ……………………… 少々
片栗粉 ………………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸ ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❹ ③の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き
過熱水蒸気 33鶏のから揚げ で加熱する。

33鶏のから揚げ のコツ

●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**片栗粉の量は**
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
(火花(スパーク)の原因になります)
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。→ P.45

ヒレカツ

加熱時間の目安　約43分



材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり) ……………… 400g
塩、こしょう …………………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) ………………… 適量
小麦粉(薄力粉)……………… 大さじ2強
卵(溶きほぐす) ………………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気
34ヒレカツ で加熱する。

34ヒレカツ のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後ヒレカツを裏返し、テーブルプレートを取り外して、下段に入れ、オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.47
●**冷めたヒレカツのあたためは**
スチーム調理 19天ぷらあたため で加熱します。→ P.30

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



オーブン天ぷら
(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら)

加熱時間の目安　約29分



材料(10個分)

きす(開いた物) ………… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り
…………………… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)……………… 大さじ1強
卵(溶きほぐす) …………………… ½個
天かす ……………………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気 35オーブン天ぷら で加熱する。

35オーブン天ぷら のコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**加熱が足りなかったときは**
焼網にのせたまま黒皿に移した後、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ、オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。
→ P.47
●**冷めた天ぷらのあたためは**
スチーム調理 19天ぷらあたため で加熱します。→ P.30
●**油は使わない**
衣は天かすや煎りパン粉を使います。
●**材料は**
きすの換わりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

えびフライ

加熱時間の目安　約25分



材料(12本分)

大正えび(またはブラックタイガー)
……………………………… 12尾
小麦粉(薄力粉)………………… 大さじ2
卵(溶きほぐす) ……………………… 1個
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ
煎りパン粉 → P.72 (パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)……… 適量
パセリ(みじん切り) ………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❹ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 過熱水蒸気
35オーブン天ぷら で加熱する。

塩釜焼き

オート調理

スチーム調理

スチーム
オーブン

21たいの塩釜焼き

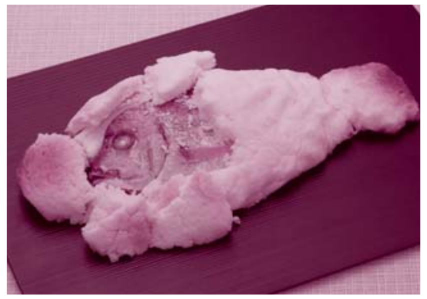
→ P.36

黒皿 下段

給水タンク
満水

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分



材料(1尾分)

たい(1尾約400gの物) ………… 1尾
Ⓐ
塩 ……………………………… 500g
卵白 …………………………… 1個分
白ワイン …………………… 大さじ2
レモンの皮(すりおろす)‥½個分
Ⓑ
レモンの皮(包丁で厚くむく)
…………………………… ½個分
にんにく(半分に切る) ……… 1片
タイム、ローズマリー(生)
…………………………… 各1枝
オリーブ油、レモン汁………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってから腹にⒷを詰める。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹テーブルプレートを取り外した後、黒皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、スチーム調理
21たいの塩釜焼き で加熱する。
❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

21たいの塩釜焼き のコツ

●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾(約400g)、牛肉は約300～500gです。
●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.47
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安　約40分
(下ごしらえ) 9根菜 仕上がり調節 弱



材料(3～4人分)

牛もも肉(直径約6cmかたまり)
……………………………… 500g
塩、こしょう ……………………… 適量
サラダ油 ………………………… 適量
Ⓐ
塩 ……………………………… 500g
卵白 …………………………… 1個分
白ワイン …………………… 大さじ2
セロリ(薄切り) ………………… 1本
じゃがいも ………… 2個(約200g)
Ⓑ
赤ワイン …………………… 大さじ2
バルサミコ酢 ……………… 大さじ2
しょうゆ …………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、飲み物・デイリー
9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹テーブルプレートを取り外し、黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
❺④の上に②を各々のせて、③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、
スチーム調理 21たいの塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

「9根菜 の使いかた」 → P.32

いため物

オート調理
飲み物デイリー　レンジ
16焼きそば
➔ P.36
テーブルプレート
給水タンク
空

焼きそば

加熱時間の目安　約6分



材料(1～2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)……… 1袋
野菜ミックス(約250gの物)……… 1袋
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)…… 50g
塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
❷ 飲み物・デイリー 16焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

16 焼きそば のコツ

●**分量は**
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●**容器は**
少し深めの陶磁器や耐熱性のある皿を使います。
●**かるくラップをして**
耐熱温度が140℃以上の物を使います。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。➔ P.42

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分
(下ごしらえ)レンジ800W 約1分50秒
レンジ500W 40秒～1分



材料(2～3人分)
ゴーヤー(にがうり)…1本(約200g)
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)
………………………½個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る)…· 50g
木綿豆腐 …………………………½丁
卵 …………………………………… 1個
Ⓐ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓐ 塩 ………………………… 小さじ⅓
Ⓐ 酒 ………………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒)· 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分50秒 で加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水切りしておく。➔ P.42
❸卵は耐熱コップに割り入れ、はしでよくかき混ぜ、 レンジ 500W 40秒～1分 で加熱し、いり卵にしておく。➔ P.42
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせたⒶを入れてかるく混ぜ、ラップをする。
❺ 飲み物・デイリー 16焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.42

チンジャオロウスー
(牛肉とピーマンの細切りいため)

加熱時間の目安　約5分

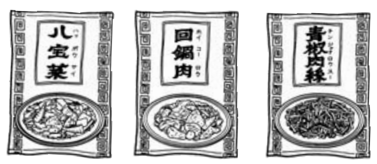


材料(2～3人分)
牛もも肉(細切り) ………………150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)… 4個
Ⓐ たけのこ水煮(細切り)……… 50g
Ⓑ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース …… 大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒)· 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた
❶牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❷深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れてかるく混ぜ、ラップをする。
❸ 飲み物・デイリー 16焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの換わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状の物約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の換わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の換わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単にいため物が出来ます。

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

蒸し物

オート調理
スチーム調理　スチームオーブン
22白身魚の姿蒸し
➔ P.36
黒皿　下段
給水タンク
満水

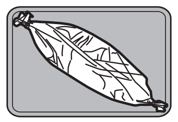
白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安　約43分



材料(2人分)
かれい(1尾約300gの物) ……………1尾
長ねぎ ………………………………1本
しょうが(せん切り) ………………1かけ
Ⓐ オイスターソース ……………小さじ2
Ⓐ しょうゆ ………………………小さじ2
Ⓐ 紹興酒(または酒)……………40mL
Ⓐ 片栗粉 …………………………小さじ½
Ⓐ 塩、こしょう …………………各少々
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒)·小さじ½
Ⓐ 水 ………………………………110mL
Ⓑ しょうゆ………………………小さじ2
Ⓑ サラダ油………………………大さじ1½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。
❸長ねぎは白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。
❹青い部分は4～5cmのナナメ切りにする。
❺テーブルプレートを取り外し、黒皿に30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、しょうが、③のねぎの芯の部分、④を並べ、その上に②を皮を上にして置く。汁気が出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。下段に入れ スチーム調理 22白身魚の姿蒸し で加熱する。



❻皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート調理
スチーム調理　スチームオーブン
23豚肉の蒸し物
➔ P.36
黒皿　下段
給水タンク
満水

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安　約35分



材料(3～4人分)
豚バラ肉(薄切り) …………………300g
塩、こしょう…………………………各少々
Ⓐ しょうが汁 ………………小さじ1
Ⓐ 酒 …………………………大さじ3
Ⓐ しょうゆ……………………小さじ1
白菜(幅5～6cmのざく切りにする) ··300g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)··小½本
生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)·4枚
Ⓑ しょうゆ …………………大さじ1
Ⓑ 黒酢 ………………………大さじ½
Ⓑ すりごま……………………少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
❸テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、スチーム調理 23豚肉の蒸し物 で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約27分
(下ごしらえ) 8菜・果菜



材料(15個分)
キャベツ …………………約3枚(約150g)
豚ひき肉……………………………130g
Ⓐ しょうが汁…………………………適量
Ⓐ 水 ……………………………大さじ1
Ⓐ 塩…………………………………少々
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………………大さじ1
コーン(缶詰)………………………15粒
しょうゆ、酢、練りがらし………各適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み加熱室底面にセットしたテーブルプレートの上にのせ、飲み物・デイリー 8菜・果菜 で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺テーブルプレートを取り外し、黒皿に、アルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べ中段に入れ、 スチーム調理 23豚肉の蒸し物 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練りがらしを添える。
「8菜・果菜 の使いかた」 ➔ P.32

22白身魚の姿蒸し 23豚肉の蒸し物 のコツ

●**一度に作れる分量は**
白身魚の姿蒸しは、2人分です。
豚肉と野菜の蒸し物は、2～4人分です。2人分のときは、仕上がり調節 やや弱 にします。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**「給水」表示が出たときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。➔ P.17

●**加熱が足りなかったときは**
白身魚の姿蒸しは、スチーム オーブン 予熱なし 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔ P.48
豚肉と野菜の蒸し物とキャベツの皮シューマイは皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔ P.42

●**一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。**

オート調理
スチーム調理　レンジ 200W 2〜3分 (下ごしらえ)
24茶わん蒸し　スチーム　レンジ　オーブン
→ P.36
テーブルプレート
給水タンク　満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約33分
(下ごしらえ) レンジ200W　2〜3分



材料(4人分)

卵 ……………………2個(約100mL)
Ⓐ［だし汁 ………… 350〜400mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん …………………… 小さじ1］
鶏肉(そぎ切り) ………………… 約40g
酒 ……………………………… 少々
えび(殻つき) …………小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) ………………… 8枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) ………………………… 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 …………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 で加熱する。→ P.42
❺ 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を４等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 24茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約５分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.42

手作り豆腐

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　約28分



材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物) ……………………… 500mL
にがり …………………… 30〜40mL
あん
　［だし汁 ………………… カップ½
　みりん ………………… 小さじ½
　しょうゆ ………………… 小さじ1
　塩 ……………………………… 少々］
片栗粉(小さじ1の水で溶く) ‥ 小さじ1
しょうが(すりおろす) ………… 適量
あさつき(小口切り) ……………… 適量

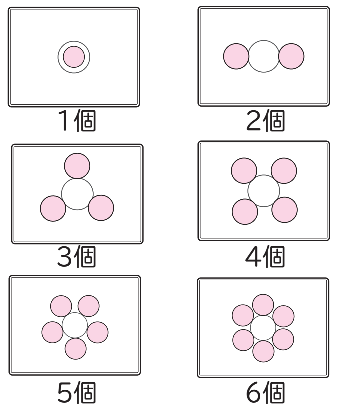
作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を４等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ スチーム調理 24茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
• でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
• にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
• あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

24茶わん蒸しのコツ

●分量は
１〜６個まで作れます。
●容器は
直径が８cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適してます。
●加熱する前の温度は
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●卵液は器の七分目くらいまで
●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、39脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。→ P.42

オート調理
スチーム調理　スチーム　レンジ
焼網 テーブルプレート
給水タンク　満水
18中華まんあたため
→ P.30

中華まんのあたため

加熱時間の目安　100gで約6分



材料
中華まん（1個約100ｇの物）…… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 中華まんは底の紙以外の包装を外して焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、スチーム調理 18中華まんあたため で加熱する。

18 中華まんあたため のコツ

● 一度にあたためられる分量は
100〜400gです。
（1個当たり80〜90gの物は2〜4個、110〜150gの物は1〜2個まであたためられます。）
●冷凍の中華まんはオート調理では上手に仕上がりません。
手動調理するときの加熱時間 →P.52,53 を参照し、レンジ または スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。→P.42,48
●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。
●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。
●焼網にそのままのせて
焼網の中央に直接のせて加熱します。陶磁器などの皿を使うと上手に仕上がりません。
●加熱前の状態がかたいときは
霧を吹き、ペーパータオルを敷いた焼網にのせます。
●加熱が足りなかったときは
スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。→P.48
●手作りの中華まんはオート調理では上手にできません。
簡単肉まんを参照します。
●底に紙がついている物はそのままで
紙がない物は、焼網にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

手動調理
レンジ(発酵)　200W 加熱時間 5〜6分
レンジ
→ P.42
テーブルプレート
給水タンク　空

簡単肉まん



材料(6個分)

簡単パンの生地
（材料・作りかた → P.96）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温に戻す）……… 6個

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、６個（１個約45g）に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に２個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5〜6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.42

オート調理
飲み物デイリー　レンジ
11 10分煮物
→ P.36
テーブルプレート
給水タンク
空

マーボーなす

加熱時間の目安　約10分



材料(2～3人分)
- なす……3本(約300g)
- 豚ひき肉……100g
- Ⓐ
  - 長ねぎ(みじん切り)……大さじ2
  - にんにく(みじん切り)……1片
  - しょうが(みじん切り)……½かけ
  - 豆板醤……小さじ1
  - 甜面醤(テンメンジャン)…小さじ2
  - 水……カップ¾
  - 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ½
  - 塩……少々
- Ⓑ
  - 片栗粉……大さじ1
  - 水……大さじ1

作りかた
❶なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
❸②にオーブンシートで落としぶた（11 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 飲み物･デイリー 11 10分煮物 で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安　約10分



材料(2～3人分)
- 木綿豆腐……1丁(約300g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)…200g
- Ⓐ
  - 大根おろし……200g
  - しょうが(すりおろす)……小さじ1
  - だし汁……カップ¾
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 酒……小さじ2
  - 砂糖……小さじ½
  - 塩……少々
- あさつき(小口切り)……適量

作りかた
❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としぶた（11 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 飲み物･デイリー 11 10分煮物 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

11 10分煮物 のコツ

●分量は
1回に作れる分量は表示の分量です。

●表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→ P.42

●容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



●材料は
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→ P.42

肉豆腐

加熱時間の目安　約10分



材料(2～3人分)
- 牛バラ肉(薄切り)……200g
- 木綿豆腐……1丁(約300g)
- 長ねぎ……1本(約70g)
- えのきだけ……100g
- 白滝……100g
- Ⓐ
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ3
  - 酒……大さじ1
  - だし汁……カップ½

作りかた
❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5㎜幅のナナメ切りにする。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としぶた（11 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 飲み物･デイリー 11 10分煮物 で加熱してかき混ぜる。

簡単ぶり大根

加熱時間の目安　約10分



材料(2～3人分)
- 大根……100g
- ぶりの切り身(1切れ約100gの物)‥3切れ
- 塩……適量
- Ⓐ
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
- Ⓑ
  - だし汁……カップ1
  - 砂糖……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1½
  - みりん……大さじ1½
  - 酒……カップ¼

作りかた
❶大根は皮を厚めにむいて3㎜幅のいちょう切りにしておく。
❷ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10～15分つけておく。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水気を拭き取った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた（11 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 飲み物･デイリー 11 10分煮物 で加熱する。
❹加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみ込ませる。

牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安　約10分



材料(2～3人分)
- 牛肉(切り落とし)……200g
- 酒……大さじ1
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)‥100g
- しょうが(せん切り)……½かけ
- Ⓐ
  - しょうゆ……大さじ3
  - みりん……大さじ3
  - 酒……大さじ3
  - 砂糖……大さじ3

作りかた
❶牛肉は酒をふっておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（11 10分煮物 のコツ参照）をし、かるくラップをして 飲み物･デイリー 11 10分煮物 で加熱する。

オート調理
飲み物デイリー　レンジ
12 肉じゃが
→ P.36
テーブルプレート
給水タンク
空

肉じゃが

加熱時間の目安　約58分



材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)
……………………………………150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
…………………………中２個(約300g)
にんじん(乱切り)………小１本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り)……小１個(約100g)
干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)
………………………………………6枚
Ⓐ だし汁……………………カップ1½
Ⓐ しょうゆ……………………大さじ4
Ⓐ 酒…………………………カップ½
Ⓐ 砂糖…………………………大さじ4
サラダ油……………………………適量
さやえんどう(ゆでた物)…………適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶたとふたをして 飲み物・デイリー 12肉じゃが で加熱する。
❸加熱後約２０分置いて味をしみ込ませる。
❹器に盛り、さやえんどうを添える。

ポークカレー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約47分



材料(4人分)
豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）
…………………………………… 200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
Ⓐ …………………… 大１個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)‥１個(約200g)
Ⓐ にんじん(乱切り)･小１本(約100g)
Ⓑ カレールー ……… 小１箱(約120g)
Ⓑ 水 ……………………カップ2½～3
サラダ油 ……………………………… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。 レンジ800W 約4分 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→ P.42
❸② に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 飲み物・デイリー 12肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。（加熱の途中1～2度かき混ぜる）

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42

里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約55分



材料(4人分)
里いも(皮をむき、ひとくち大に切る)
…………………………………… 500g
Ⓐ だし汁 ………………… カップ1
Ⓐ しょうゆ…………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ………………………… 大さじ1
木の芽 ………………………………… 適量

作りかた
❶ 里いもとⒶを容器に入れ、ふたをして、飲み物･デイリー 12肉じゃが 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❷加熱後、約２０分置いて味をしみ込ませる。
❸器に盛り、木の芽を添える。

12肉じゃがのコツ

●**容器は大きくて深めの物を**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●**煮汁は多めにする。**
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●**料理に合わせた下ごしらえを**
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

ごはん物

手動調理
レンジ(発酵)
800W 加熱時間 約8分
200W 加熱時間 25~30分
レンジ(リレー加熱)
→ P.44
テーブルプレート
給水タンク
空

ごはん(炊飯)



材料(4人分)
米 ……………………カップ2(320g)
水 …………………… 440～480mL

作りかた
❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約8分 レンジ200W 25～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」→ P.44

手動調理
レンジ(発酵)
800W 加熱時間 約7分
200W 加熱時間 30~35分
レンジ(リレー加熱)
→ P.44
テーブルプレート
給水タンク
空

おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)
米 ……………………カップ½(80g)
水 …………………… 500～600mL
塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ800W 約7分、レンジ200W 30～35分 でリレー加熱し、塩を加える。

「リレー加熱の使いかた」→ P.44

手動調理
レンジ(発酵)
600W 加熱時間 約15分
レンジ
→ P.42
テーブルプレート
給水タンク
空

赤 飯(おこわ)



材料(4人分)
もち米 ……………カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)……… 約80g
ささげのゆで汁・水 …… 280～320mL
ごま塩 ………………………… 少々

作りかた
❶もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 で加熱し、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.42

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ

●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
ごはんのとき、炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**ごはんの水の量と加熱時間**　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱) レンジ200W
カップ1(160g)	240～260mL	約 5 分 → 約 17 分
カップ3(480g)	640～700mL	約 10 分 → 約 32 分

●**おかゆの水の量と加熱時間**　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱) レンジ200W
カップ ¼(40g)	300mL	約3分30秒 → 約 30 分

赤飯のコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**水の量と加熱時間**（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160～180mL	7～9分
カップ3(480g)	460～480mL	15～19分

朝食メニュー

手動調理
レンジ（発酵） 200W 加熱時間 2～3分
レンジ
➔ P.42
テーブルプレート
給水タンク 空

ベーコンエッグ



材料（1個分）
卵 ……………………………… 1個
ベーコン（1cm角に切る）………… ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）…………………… 少々

作りかた
❶玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹ぐしで２～３か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らす。
❷ラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42

〔ひとくちメモ〕
• 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 警告

卵を レンジ 800W 、レンジ 600W 、レンジ 500W で加熱しない。
（破裂するおそれがあります）
レンジ 200W で加熱する。
溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。加熱直後、卵黄を竹ぐしなどでつき刺さないでください。破裂することがあります。
• レンジ 200W でも、加熱し過ぎると破裂することがあります。

手動調理
レンジ（発酵） 500W 加熱時間 40秒～1分
レンジ
➔ P.42
テーブルプレート
給水タンク 空

いり卵



材料（1個分）
卵 ……………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
　 塩 …………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜる。
❷ レンジ 500W 40秒～1分 で加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱する。

手動調理
スチーム　レンジ（発酵）
スチーム
レンジ
加熱時間 4～5分
➔ P.48
テーブルプレート
給水タンク 満水

コロッケ丼



材料（丼1個分）
ごはん ………………………… 200g
キャベツのせん切り ………… 40g
揚げたコロッケ（1個約60g）…… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。
❸ スチーム レンジ 4～5分 で加熱し、好みのソース（分量外）をかける。

〔ひとくちメモ〕
• 80～100gのコロッケのときは半分に切ります。

手動調理
レンジ（発酵） 800W 加熱時間 1分40秒～2分40秒
レンジ
➔ P.42
テーブルプレート
給水タンク 空

ウインナーソーセージのベーコン巻き



材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）… 6枚（約100g）
ウインナーソーセージ … 6本（約100g）

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴を開け、半分に切る。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 800W 1分40秒～2分40秒 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

手動調理
レンジ（発酵） 200W 加熱時間 2～3分
レンジ
➔ P.42
テーブルプレート
給水タンク 空

たらこ



材料
たらこ …………… 1腹（70～80g）

作りかた
❶ たらこはかるくラップで包み、テーブルプレートに置く。
❷ レンジ 200W 2～3分 で加熱し、途中上下を返して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。

グラタン・ピザ

オート調理
飲み物デイリー　レンジ800W 約4分（下ごしらえ）
14グラタン　レンジ グリル
➔ P.36
焼網
テーブルプレート
給水タンク 空

マカロニグラタン

加熱時間の目安　約24分



材料（4人分）
マカロニ ………………………… 80g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り）……… 100g
　 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）…… 8尾（約100g）
　 玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
　 マッシュルーム缶（スライス）
　 ………………… 小1缶（約50g）
　 バター ……………………… 25g
　 塩、こしょう ……………… 各少々
ホワイトソース ……………… カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）……… 80g

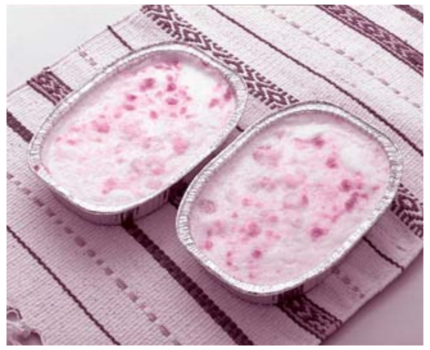
作りかた
❶ マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。
➔ P.42
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 飲み物・デイリー 14グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42

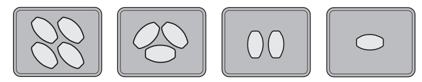
⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

市販の冷凍グラタン



● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 35～45分 で焼く。
➔ P.47



※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42

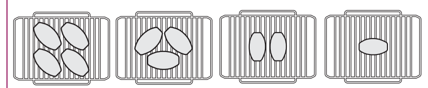
※レンジ用のプラスチック製容器の物では焼けません。
（容器変形の原因になります。）
※焼網に並べて 14グラタン で焼かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）

14グラタン のコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



●冷凍グラタンは 14グラタン では焼けません。
「市販の冷凍グラタン」を参照して様子を見ながら焼きます。

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
➔ P.42

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースの固さやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●加熱が足りなかった時は
グラタン皿を黒皿に移し換えて、テーブルプレートを取り外し中段に入れ グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。
➔ P.45

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

オート調理

飲み物デイリー
15ピザ
(予熱あり)
➔P.38

スチームレンジ発酵 約10分(下ごしらえ)
予熱 約20分
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

ピザ

加熱時間の目安　約17分



材料(直径26cmのピザ1枚分)

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……70g
- 小麦粉(薄力粉)……30g
- 砂糖……大さじ1弱(約6g)
- 塩……小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)……小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯……50〜60mL
オリーブ油……大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販の物)……適量

Ⓑ
- 玉ねぎ(薄切り)…大⅙個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り)……30g
- サラミソーセージ(薄切り)……8枚
- ピーマン(輪切り)……1個
- マッシュルーム缶(スライス)……小½缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り)……4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……70g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(➔P.96 **簡単パン**作りかた⑤を参照します。)
❹ ③を加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 約10分 で一次発酵させる。(➔P.50)(発酵の目安は**簡単パンのコツ**➔P.96)
❺ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、ポリ袋から取り出す。
❻ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❽ のばした生地にフォークで穴を開け、ピザソースを塗り、Ⓑを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❾ テーブルプレートを取り外し、飲み物・デイリー 15ピザ に設定し、スタートして予熱する。
❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.50

15ピザ のコツ

●一度に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 200℃で様子を見ながら焼きます。➔P.47

●市販のピザは 15ピザ では焼けません。
「**市販のピザを焼くときは**」を参照して様子を見ながら焼きます。

カルツォーネ
(野菜の包みピザ)

加熱時間の目安　約17分



材料(1個分)

ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照)……1枚分

Ⓐ
- ブロッコリー(ひとくち大に小さく切る)……¼株(約50g)
- 赤パプリカ(薄切り)・大¼個(約40g)
- しめじ(石づきを取る)……½株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)……¼個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
- オリーブ油……大さじ1

ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……100g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
❷ **ピザ**作りかた①〜⑥を参照して生地を作る。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばす。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、２つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
❺ 生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
❻ **ピザ**作りかた⑨〜⑩を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱なし 200℃ 冷凍の場合 23〜30分、冷蔵の場合 15〜28分 焼く。➔P.47
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10〜18分、冷蔵の場合 10〜15分 焼く。
➔P.46
この時、テーブルプレートは取り外す。



「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔P.46
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔P.47

自家製食品〔肉〕

オート調理

スチーム調理
25自家製食品
➔P.36

レンジ
オーブン
スチーム

焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

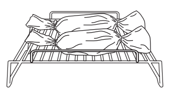


材料(3〜4人分)

豚ももひき肉……400g
玉ねぎ(すりおろす)……大さじ1
にんにく(すりおろす)……小さじ1
牛乳……大さじ3
片栗粉……大さじ2
塩……小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど粉末状の物……各少々
サラダ油……少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、２等分して、手にサラダ油を付けて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸ 生地をそれぞれ直径4cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



❹ 焼網にのせ テーブルプレートに置き スチーム調理 25自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味が変わりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージの
サラミソーセージ風

手作りソーセージを十分冷ましてからオーブンシートを外し、焼網にのせ スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

ビーフジャーキー
(中華風味)

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　60〜90分



材料(2〜3人分)

牛赤身肉(薄切り)……150〜200g

Ⓐ
- しょうゆ……大さじ2
- 白ワイン……大さじ1
- はちみつ……大さじ1
- にんにく(すりおろす)……少々
- しょうが(すりおろす)……少々
- ごま油……小さじ1
- 七味とうがらし、こしょう‥各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 牛肉は合わせたⒶに３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
❸ ②をテーブルプレートに置き スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、途中肉の乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。
❹ ③終了後、さらに スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、肉が乾燥したらでき上がり。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分



材料(3〜4人分)

豚ロース肉(かたまり)……約400g
塩……大さじ2
砂糖……小さじ2

Ⓐ
- 白ワイン……大さじ3
- 玉ねぎ、にんじん(各薄切り)……各20g
- セロリの葉……少々
- にんにく(薄切り)……1片
- こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料……各少々

砂糖、サラダ油……各小さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉は2等分してから表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸ ②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２〜３日つけ込む。
❹ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スチーム調理 25自家製食品 で加熱する。
❻ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品〔魚、くだもの〕

さんまの柔らか煮

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約180分



材料(4尾分)

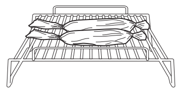
さんま……………………………… 2尾
塩……………………………………… 適量
Ⓐ
- オリーブ油 ………………………… 20g
- 穀物酢 ……………………………… 20g
- にんにく(薄切り)………………… 1片
- ローリエ(半分にちぎる)……… 1枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート2枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐ を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。



❹ ③ をテーブルプレートに置き スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

❺④終了後、さらに スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

わかさぎの柔らか煮(南蛮づけ風)

加熱時間の目安　約60分



材料(2〜3人分)

わかさぎ…………………………… 150g
塩……………………………………… 適量
オリーブ油 ………………………… 20g
穀物酢 ……………………………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
（ローリエ、クローブ、黒こしょう、とうがらしなど）
……………………………………… 適量
赤パプリカ ……………………… ½個
黄パプリカ ……………………… ½個
ピーマン …………………………… 1個
玉ねぎ(せん切り)……………… ½個
Ⓐ
- ワインビネガー、米酢 ……………… 各大さじ3
- 水 ……………………………… カップ½
- 塩、砂糖、しょうゆ ……………… 各小さじ1
- こしょう ……………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
(さんまの柔らか煮作りかた③を参照)

❹ 焼網にのせテーブルプレートに置き、スチーム調理 25自家製食品 で加熱し、取り出す。

❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。

❻ 焼網の中央に野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

❼ わかさぎと、せん切りにしたドライ野菜を、Ⓐにつけ込む。

25自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
野菜やくだものなどをドライにする、25自家製食品 仕上がり調節 弱 または やや弱 と手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する25自家製食品 仕上がり調節 中 〜 強 がありメニューによって使い分けます。

●使う付属品は
焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられない物は、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● 25自家製食品 仕上がり調節 弱 または やや弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。

●1回でセットできる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 強 約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 中 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　　120〜180分



作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

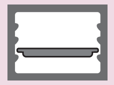
❷ 材料を選んで用意する。

- **●キウイ**（1〜2個）、**パイナップル**（⅛個）はそれぞれ皮をむき、2〜3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **●いちご**（½パック分）、**ぶどう**（½房分）は1粒ずつよく洗い水気を切り、2〜3mmの薄切りにする。
- **●バナナ**（2本約200g）は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁（½個分）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **●りんご**（中1個）は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- **●ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレート に置き スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

❹③終了後、さらに スチーム調理 25自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

スイーツ

オート調理		
スチーム調理 27スポンジケーキ（予熱なし）	レンジ 200W 1〜2分（下ごしらえ） スチーム オーブン	 黒皿 下段 / 給水タンク 満水

→ P.36

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安　約46分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)…………………… 90g
砂糖……………………………………90g
卵(卵黄と卵白に分ける)………… 3個
バニラエッセンス ……………… 少々
Ⓐ
- 牛乳(室温に戻す)……… 小さじ2
- バター……………………… 15g

ホイップクリーム ……………… 適量
くだもの (いちごなど) …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 200W 1〜2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は 27スポンジケーキ のコツの表を参照する。）→ P.42

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
(別立て法)



❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、テーブルプレートを取り外し、黒皿にのせて下段に入れ スチーム調理 27スポンジケーキ で焼く。

❼ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）から バニラエッセンスを加え混ぜる。作りかた ⑤ から同様にする。



27スポンジケーキ のコツ

●直径15〜21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	スチーム調理 27スポンジケーキ 仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約46分	約50分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.47

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

手動調理

オーブン(発酵)
予熱 約10分
160℃
加熱時間
40～50分

オーブン
(予熱あり)
➔ P.46

黒皿 下段
給水タンク
空

シフォンケーキ

材料(直径20cmの金属型シフォン型1個分)

Ⓐ ┌小麦粉(薄力粉)……………100g
　 └ベーキングパウダー………小さじ½

卵黄………………………………4個分
卵白………………………………5個分
塩…………………………………ひとつまみ
砂糖………………………………100g

Ⓑ ┌水 ………………………………70mL
　 │レモン汁 ………………………大さじ1
　 └レモンの皮(すりおろす)……1個分

サラダ油 …………………………60mL

作りかた

❶ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。

❸①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として泡を抜き、黒皿にのせる。

❹テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 160℃ 40～50分 に設定し、スタートして予熱する。

❺予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

❻焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❼冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❽中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔ P.46



〔ひとくちメモ〕

● 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

● 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

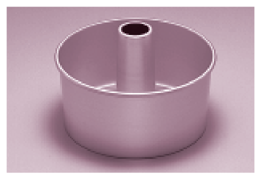
材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	38～46分	40～50分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。



●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

手動調理

オーブン(発酵)
レンジ 200W
1～2分
(下ごしらえ)
予熱 約10分
150℃
加熱時間
14～18分

オーブン
(予熱あり)
➔ P.46

黒皿 下段
給水タンク
空

ロールケーキ



材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………………80g
砂糖 …………………………………80g
卵(溶きほぐす) ……………………4個
バニラエッセンス …………………少々

Ⓐ ┌牛乳(室温に戻す)… 大さじ1½
　 └バター …… 大さじ1強(約13g)

あんずジャム(粒のある物は裏ごす)………適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

❷ Ⓐを合わせ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。➔ P.42

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❺テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 150℃ 14～18分 に設定し、スタートして予熱する。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。

❾生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いて生地とあんずジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔ P.46

手動調理

オーブン(発酵)
レンジ 200W
3～4分
(下ごしらえ)
予熱 約10分
150℃
加熱時間
24～28分

オーブン
(予熱あり)
➔ P.46

黒皿 下段
給水タンク
空

マドレーヌ



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)……………………60g
砂糖 …………………………………60g
バター ………………………………60g
卵(溶きほぐす)……………………1½個

Ⓐ ┌レモン汁 ……………… 大さじ1
　 └レモンの皮(すりおろす)…… ½個分

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 200W 3～4分 で加熱し、溶かす。➔ P.42

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 150℃ 24～28分 に設定し、スタートして予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

● 溶かしバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔ P.46

手動調理

オーブン(発酵)
160℃
加熱時間
50～55分

オーブン
(予熱なし)
➔ P.47

黒皿 下段
給水タンク
空

パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ ┌小麦粉(薄力粉)……………… 100g
　 └ベーキングパウダー … 小さじ½

砂糖 ………………………………… 80g
バター(室温に戻す)……………… 100g
卵(溶きほぐす)……………………… 2個
バニラエッセンス ………………… 少々
レーズン,アンゼリカ,チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)……………… 60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐ を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。

❹ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。(➔ P.95 山形食パン参照)

❺テーブルプレートを取り外し、黒皿を下段に入れ オーブン 予熱なし 160℃ 50～55分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

● ドライフルーツの換わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔ P.47

スイーツ

手動調理

オーブン(発酵)　予熱 約11分　160℃
オーブン　加熱時間
(予熱あり)　18～22分
➔P.46

黒皿 中段
給水タンク 空



型抜きクッキー

材料(黒皿１枚分)

小麦粉(薄力粉)	170g
バター(室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵(溶きほぐす)	大½個
バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５mmの厚さにのばす。



❺ 上のラップを外し、直径３cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、両側を2～3cmほどあけ、中央に寄せて並べる。



❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 160℃ 18～22分 に設定し、スタートして予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼く。

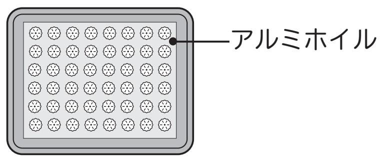
絞り出しクッキー

材料(黒皿１枚分)

小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	大½個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ 型抜きクッキー作りかた ⑥、⑦を参照して焼く。



中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料(黒皿１枚分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓐ	ベーキングパウダー	小さじ½
	バター(室温に戻す)	40g
	砂糖	40g
	卵(溶きほぐす)	25g
	スライスアーモンド	60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた ①～③ の要領で作り、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて ①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とす。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔P.46

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間３～４分で黒皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

スイーツ

オート調理

スチーム調理　レンジ 200W 4～5分 (下ごしらえ)
28蒸しチョコレートケーキ
(予熱なし)　スチームオーブン
➔P.36

黒皿 下段
給水タンク 満水

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安　約40分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分)

Ⓐ	小麦粉 (薄力粉)	大さじ1弱 (約8g)
Ⓐ	ココア	小さじ2 (約4g)
Ⓑ	ブラックチョコレート	70g
Ⓑ	バター	40g
	ラム酒	小さじ1
	卵 (卵黄と卵白に分ける)	2個
	砂糖	50g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒷを入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。➔P.42
❸ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、さらに残りの½量を加え、木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
❻ テーブルプレートを取り外した後、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(分量外)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に ⑤を蒸しチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ スチーム調理 28蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.42

オート調理

スチーム調理　レンジ 500W 4～5分 レンジ 500W 約4分 (下ごしらえ)
29柔らかプリン
(予熱なし)　スチームオーブン
➔P.36

黒皿 中段
給水タンク 満水

柔らかプリン

加熱時間の目安　約38分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ	砂糖	40g
Ⓐ	水	大さじ1½
	水	大さじ½

〈卵液〉

Ⓑ	牛乳	カップ1¼
Ⓑ	生クリーム	100mL
Ⓑ	砂糖	50g
	卵黄 (溶きほぐす)	4個分

作りかた

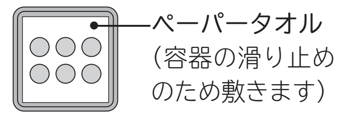
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 耐熱容器に Ⓐ を入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) ➔P.42
❸ 耐熱性ガラス容器に②を小さじ１ずつ入れる。
❹ 容器に Ⓑ を合わせて入れ レンジ 500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。➔P.42
❺ テーブルプレートを取り外した後、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (分量外)を注ぎ入れ、その上に④を柔らかプリンのコツの並べかたの図のように並べ、中段に入れ スチーム調理 29柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.42

28蒸しチョコレートケーキ のコツ

●分量は
1回に作れる分量は、直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4～6個までです。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 130℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.47



蒸しチョコレートケーキの並べかた

29柔らかプリン のコツ

●分量は
1回に作れる分量は、直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分です。

●容器は
直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
約35～40℃にします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.47

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、39脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。



柔らかプリンの並べかた

スイーツ

手動調理

レンジ 800W
2分30秒~3分30秒
約1分
(下ごしらえ)

オーブン
(予熱あり)
予熱 約20分
200℃
加熱時間 30~35分

→ P.46

黒皿 下段

給水タンク
空

シュークリーム



材料(8個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ………… 45g

Ⓐ バター(3~4個に切る) ……… 45g
水 ………… 80mL

卵(溶きほぐす) ………… 約3個
カスタードクリーム ………… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 … 各適量

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ800W 2分30秒~3分30秒 で加熱し、十分沸とうさせる。→ P.42

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ800W 約1分 で加熱する。→ P.42



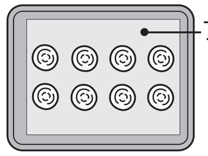
❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



❹ 残りの卵を少しずつ加え、よく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



❺直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさに8個絞り出す。


アルミホイル

❻テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 200℃ 30~35分 に設定し、スタートして予熱する。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.46

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱する。

● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ(発酵)
800W
加熱時間
3分30秒~
4分20秒

レンジ

→ P.42

テーブルプレート

給水タンク
空

カスタードクリーム



材料(シュークリーム8個分)

牛乳 ………… カップ1

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………… 大さじ1
コーンスターチ ………… 大さじ1
砂糖 ………… 40g

卵黄(溶きほぐす) ………… 2個分

Ⓑ バター ………… 25g
バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ800W 3分30秒~4分20秒 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕

● 加熱直後は柔らかめでも、冷めると固さがでてきます。

シューのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン
(予熱あり)
スチームオーブン
発酵 40℃
(下ごしらえ)
予熱 約12分
170℃
加熱時間 14~18分

→ P.46

黒皿 下段

給水タンク
満水

バターロール(ロールパン)



材料(10個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) ………… 240g
砂糖 ……… 大さじ3弱(約25g)
塩 ………… 小さじ½(約3g)

ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ………… 大さじ½(約3.5g)

Ⓑ ぬるま湯(約40℃) … 30~40mL
卵(溶きほぐす) ………… 大½個
牛乳(室温に戻す) … 90~100mL

バター(室温に戻す) ………… 35g

〈つやだし用卵〉

卵(溶きほぐす) ………… ½個
塩 ………… 小さじ¼

作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑ を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



❺ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 50~70分 一次発酵させる。→ P.51

❻ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



❼ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



❽ 生地をスケッパー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



パン作りのコツ

●牛乳は室温に戻して
冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

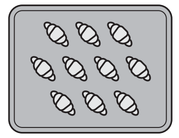
●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」 → P.49

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。



⓭ 下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 25~35分 生地が2~2.5倍になるまで二次発酵した後、黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。→ P.51

⓮ オーブン 予熱あり 170℃ 14~18分 に設定してスタートして予熱する。予熱終了音が鳴ったら ⑬ を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

● 作りかた ② の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 → P.51

手動調理

オーブン
(予熱なし)
予熱 7~10分
210℃
加熱時間 5~8分
裏返して
加熱時間 2~5分

→ P.47

黒皿 上段

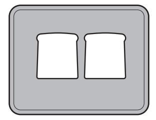
給水タンク
空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料

食パン(常温、冷蔵、冷凍の物・6枚切り) ………… 1~2枚



作りかた

❶ テーブルプレートを取り外し、黒皿を上段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 7~10分 で、加熱室内及び黒皿をあたためる。

❷ 終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れる。(黒皿が熱くなっているので気をつけてください。) オーブン 予熱なし 210℃ 5~8分 で焼き、裏返して オーブン 予熱なし 210℃ 2~5分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

● パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。

● 連続して焼くときは、表を オーブン 予熱なし 210℃ 4~6分、裏返して 1~3分 で様子を見ながら焼きます。

オート調理

スチーム調理 31フランスパン (予熱あり) → P.38

スチームオーブン 発酵 35℃ (下ごしらえ)
予熱 約22分 スチーム オーブン

黒皿 下段
給水タンク 満水

フランスパン

バタール・クーペ

加熱時間の目安　約45分

材料(バタール1本、クーペ2個)
小麦粉(強力粉) ………………… 330g
小麦粉(薄力粉) ………………… 80g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)
…………………小さじ3強(約8g)
塩 ……………………………… 8g
砂糖 …………………………… 5g
レモン汁 ……… 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃)… 220～260mL



作りかた
❶ テーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ バターロール → P.93 作りかた②～④ の要領で生地を作り、バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて 下段に入れて スチーム オーブン 発酵 35℃ 30～60分 で一次発酵させる。 → P.51
❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分ける。



❺ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
❼ タテ ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。





❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側 ⅓ を残して手前から折りたたむ。残った ⅓ の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
❿ 薄くバター(分量外)を塗った黒皿に⑥～⑨で成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 発酵 35℃ 10～20分 で二次発酵させる。→ P.51
⓫ ⑩ を加熱室から取り出し、スチーム調理 31フランスパン に設定し、スタートして予熱をする。
⓬ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させる。(約22分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ(切り目)を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。
※クープ(切り目)は、かみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



⓭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼く。
⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」
→ P.51

ベーコンエピ



材料・作りかた
❶ フランスパン作りかた → P.94 ①～④を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。(ベンチタイム)
❷フランスパン作りかた → P.94 ⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
❸ バターを薄く塗った黒皿に閉じ目を下にして横に２本並べ、フランスパン作りかた → P.94 ⑩ を参照して二次発酵させ、取り出す。
❹ ③を加熱室から取り出した後、スチーム調理 31フランスパン で予熱をする。
予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
❺ 予熱が終わったら下段に入れて焼く。



エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

シャンピニオン

材料・作りかた
❶ フランスパンの作りかた ①～③を参照して生地を作り、作りかた④～⑤を参照して生地を9等分し、丸めて休ませる。(ベンチタイム) → P.94
❷ １個分の生地から⅙くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。
❸ 小さい生地をめん棒で直径４～５cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくい込ませる。



❹フランスパンの作りかた ⑩～⑭を参照して焼く。(切り目は入れない。) → P.94

手動調理

オーブン(発酵) オーブン (予熱なし) → P.47

スチームーオーブン 発酵 40℃ (下ごしらえ)
190℃ 加熱時間 38～42分

黒皿 下段
給水タンク 満水

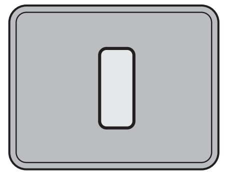
山形食パン



材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉) ……………………… 220g
砂糖 ……………… 小さじ4(約12g)
塩 ………………… 小さじ½弱(約3g)
ドライイースト ……小さじ2(約5g)
ぬるま湯 …………… 130～150mL
バター ………………………………… 10g

作りかた
❶バターロール 作りかた → P.93 ①～⑥の要領で生地を作る。
❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
❸ 3等分にした②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
❹ バター(分量外)を塗った型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 発酵 40℃ 50～80分 で二次発酵させる。 → P.51
❺④を下段に入れ オーブン 予熱なし 190℃ 38～42分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
• 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。 → P.49
• 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



手前

「スチームオーブン発酵の使いかた」→ P.51
「スチームショットの使いかた」→ P.49
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.47

オート調理

スチーム調理
30簡単パン（予熱なし）
→ P.36

レンジ 500W 約30秒
スチームレンジ 発酵 10〜14分（下ごしらえ）
スチーム オーブン

黒皿 下段
給水タンク 満水

簡単パン

加熱時間の目安　約29分



材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)…………… 150g
- 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………………………… 90〜100mL
バター…………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ バターを容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。→ P.42

❹ ③を②に入れて ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❻ ⑤の生地を2〜3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 10〜14分 で一次発酵させる。→ P.50



❼ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

❽ 生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットする。



❿ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 10〜14分 で二次発酵させる。→ P.50

⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、テーブルプレートを取り外した後、スチーム調理 30簡単パン で焼く。



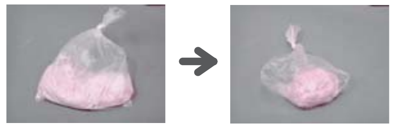
「レンジ加熱の使いかた」→ P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.50

30簡単パン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴の開いていないことを確認してから使いましょう。

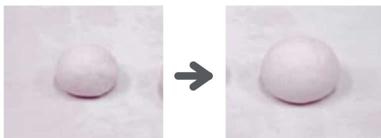
●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。


一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。


二次発酵

●発酵の時間は様子を見て加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10〜14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15〜20分	6〜10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 180℃ で焼きます。→ P.47

簡単パンの生地を使って

オート調理

スチーム調理
30簡単パン（予熱なし）
→ P.36

スチームレンジ 発酵 10〜14分（下ごしらえ）
スチーム オーブン

黒皿 下段
給水タンク 満水

加熱時間の目安　約29分

グラハムパン



材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉)……………… 120g
- 全粒粉(あらびき)……………… 30g
- 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)
- 塩 …………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ………………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………………………… 90〜100mL
バター …………… 大さじ1(約12g)

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。→ P.96

❷ 丸めた生地をだ円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ → P.94 を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き 加熱室底面にセットして、スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 10〜14分 で二次発酵させる。→ P.50

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。



❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ 簡単パン 作りかた⑪を参照して焼く。→ P.96

「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.50

油で揚げない カレーパン



材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは → P.96）‥ 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋(約200g)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)………… ¼個
- 小麦粉(薄力粉)……… 大さじ1½

煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1で作る)………… 適量
（作りかたは → P.72）
小麦粉(薄力粉)……………… 大さじ2
卵(溶きほぐす)…………………… 1個

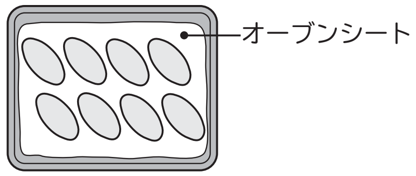
作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加えよく混ぜ合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 200W 7〜10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→ P.42

❷ 簡単パン 作りかた①〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

❸ だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 10〜14分 で二次発酵させる。→ P.50



❺ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。→ P.96

「レンジ加熱の使いかた」→ P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.50

簡単あんパン



材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは → P.96）‥ 1回分
つぶあん ………………………… 200g
桜の花の塩づけ ……………………… 4個
けしの実 ……………………………… 適量
〈つやだし用卵〉
- 卵(溶きほぐす)…………… ½個
- 塩 ……………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんを深めの容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ 500W 1分30秒〜2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。→ P.42

❷ 桜の花の塩づけは水に30分〜1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

❸ 簡単パン作りかた①〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。→ P.96

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 10〜14分 二次発酵させる。→ P.50

❺ 生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。→ P.96

〔ひとくちメモ〕
●つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.50

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



手動調理	
スチーム レンジ（発酵）	テーブルプレート
レンジ 800W 4～6分（下ごしらえ）	給水タンク
スチーム レンジ スチームレンジ発酵 150～180分	満水

➔ P.50

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上の物）‥ 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ）‥ 50～100g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4～6分 で加熱し、約80℃くらいまであたためる。
➔ P.42
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 で発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 60～90分 で、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース



材料（4人分）
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 …………………………………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト



仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3～6時間。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。）

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.42

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔ P.50

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）
保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間
当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理
➔ P.59~61 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは
ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）
● ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.9,12

ご不明な点や修理に関するご相談は
修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ
修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」
（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ
なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−68	TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−87	FAX 0120−3121−34
（受付時間）9:00～19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	（受付時間）9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量（重量）		約16.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.8kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		21.4kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		77.2kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　**電話（　　）　−**

ご購入年月日　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

● **長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！**

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		ご使用中止	
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111